



## Jean Rouchez n'est plus

Jean nous a quittés le 4 Août. C'était un homme simple, un homme de qualité. Ce passionné de cyclisme, amoureux de la vie est resté fidèle à la FFCT pendant 64 ans. Il restera un exemple pour nous tous. Adieu Jean, on t'aimait bien, tu sais.



## Le S.A.L. en Touraine

Séjour à Seillac du 5 au 12 juin.

Le Stade Auto lyonnais - St Priest, avait choisi la Touraine et les châteaux de la Loire pour faire voir ses couleurs Rouge et Or sur les nombreuses petites routes et pistes cyclables, et jouer les coquelicots et les boutons d'or au milieu des champs de blés et de colza. Ces dernières années cette sortie d'une semaine au printemps les avaient conduit dans le Périgord, en Alsace, en Vendée, dans le Var, en Charente en Ardèche, dans les gorges du Tarn etc. Ils ne pouvaient délaissier plus longtemps ce lieu privilégié du vélo et des Rois de France. Sur les 60 membres du club, le peloton se composait de 38 participants dont une « avancée vendéenne ». Ils totalisèrent pendant ces 5 jours pas moins de 12 000 km qui enrichiront le challenge itinérant annuel. Deux d'entre eux sont venus à ce rendez vous en vélo de la région Rhône Alpes en suivant la Loire. Impossible de citer tous les châteaux visités Chambord, Cheverny, Blois, Amboise etc. avec un passage obligé dans les champignonnières et les caves.

Le Club crée il y a plus de cinquante ans, s'enorgueillit de compter plusieurs octogénaires masculins et féminins qui font honneur aux couleurs en s'inscrivant tout au long de l'année aux différents rallyes régionaux et ont à cœur de montrer que le coup de pédale est toujours aussi fluide. Un des membres du club a aussi participé au Paris Pékin de 1998.

Pour ce séjour les organisateurs avaient déniché des pistes cyclables superbes le long des fleuves et rivières et « l'intendance a suivi » selon la formule. Même la pluie très forte un jour n'a pas entamée le moral des troupes qui pensaient, sous les trombes d'eau, surtout aux agriculteurs. Ces rendez vous annuel permettent aux adhérents de nouer des liens encore plus forts entre tous les cyclotouristes et aussi entre les conjoints non cyclistes, parfois un peu oubliés les autres jours de l'année. Il y eu après l'effort, quelques troisièmes mi-temps dignes de fins de match de rugby.

De très belles journées qui permirent aussi à certains d'affiner la forme pour les prochains brevets. Le rendez vous pour l'année prochaine est déjà fixé.

**Christian Poizot**



## Rallye du Beaujolais : 60<sup>ème</sup> édition.

A mettre absolument dans vos agendas : Le dimanche 2 Octobre, nos amis du cyclotouriste caladois organisent la soixantième édition de Rallye du Beaujolais. Le départ traditionnel s'effectuera à Villefranche par la « Rue Nat » et arrivée au Cuvage de Lacenas (à 5,5 km de Villefranche).

3 parcours routes (45 / 64 / 79 km avec des dénivelés accessibles (400 / 600 / 800m) 2 parcours VTT (20 et 35 km avec de bons dénivelés 400 et 1000m)

Il y aura également une marche guidée de 2 heures au départ de Lacenas.

A l'arrivée, bien évidemment, dégustation de Beaujolais et machon. A partir de 13 heures Repas Beaujolais (18 €/personne, à réserver à l'avance) avec animations : « La band'à Beaujol » et intronisations par les « compagnons du Beaujolais ».

Journée bien sympathique en perspective.

**Cyclotin**

## Infarctus du myocarde : Danger

En France, chaque année 120 000 infarctus. A la FFCT la moyenne est de 25 décès annuels pour 100 000 adhérents. En comparaison la FF Randonneurs n'en comptabilise que que 2 à 3 par an pour 100 000 adhérents.

Notre Mr Sécurité (du Codep et de la Ligue RA), Paul Rey nous recommande très fortement d'effectuer un test à l'effort sportif maximal cardio-respiratoire en milieu hospitalier. Le coût de ce test est d'environ 100 Euros (à comparer au prix de nos vélos...) mais si nous avons plusieurs risques (âge, hypertension, cholestérol, ce test peut être gratuit.

L'objectif est de mieux se connaître pour mieux gérer nos efforts, prendre encore plus (si c'est possible) de plaisir dans notre pratique sportive et apprendre à respecter nos limites.

N'oublions pas un très gros danger : L'amour propre mal placé.

Ne prenons pas n'importe quelle roue.

Ne nous acharnons à nous « accrocher » à tout prix en nous mettant dans le rouge à longueur de sortie.

Respectons nos limites.

Soyons humble.

Paul prévoit d'organiser dans les mois qui viennent, **des conférences** sur ce risque cardiovasculaire ainsi que sur l'organisation d'une sortie, d'une saison ou l'atteinte d'un objectif.

**Cyclotin**

## Les randos de Septembre :

Le samedi 3 Septembre: la rando jonageoise.

Le dimanche 11 Septembre : Rando Thizy Lac des Sapins

Le samedi 24 Septembre : Corbike VTT

Le dimanche 25 Septembre : Ampl'rando d'automne à Amplepuis