

# Quoi de neuf ?

MARS 2014



CYCLOTOURISME et VTT

**NOUVEAU 22 mars : journée accueil ;**

**NOUVEAU 29 mars : brevet 150km ; 13 avril : brevet 200km**



Les participants à la journée accueil – lire la suite page 2



Serge Polloni, président

**LE PRINTEMPS est là, bien là semble-t-il. Ce samedi 8 mars nous étions beaucoup plus nombreux.**

Les sorties deviennent plus longues en ce début de mois une bonne façon de préparer les brevets printaniers, les sorties montagnardes et aussi, se faire plaisir. N'est-ce pas là l'essentiel de notre loisir préféré?

*Pour préparer ces balades rien ne vaut une équipe soudée et solidaire.*

## LA SAISON DEMARRE FORT !

Merci à l'équipe d'animation aux participants des différentes sorties de semaine, du samedi ou des week-end.

Un bel exemple a été montré ce dernier samedi avec la sortie d'accueil.

Que ce bel état d'esprit continue, il n'en sera que bénéfique pour le club, ses adhérents actuels et futurs et pour l'ASPTT qui nous fédère tous.

En ces belles journées printanières, enfourche ton vélo et ne rate surtout pas ce rendez-vous avec dame nature.

**Restez prudent et bon vent !**



### Allô secours !

**Le numéro de secours / rapatriement sur nos licences n'est pas le bon.**

**En cas de besoin appeler le**

**01 42 99 08 05**

(Le numéro est écrit tout petit sur la dernière ligne de la licence)



Quoi de neuf ? ...

## Prochainement

**22 mars**

deuxième journée du programme "accueil", 13h30 ASPTT

**29 mars**

[brevet de 150km](#) : départ ASPTT à 10 h,  
amener ton casse-croûte



**13 avril**

[brevet de 200km](#) : départ ASPTT à 8 h,  
amener ton casse-croûte



**21, 22 juin**

[Randonnée Pouillon à la forêt d'Iraty](#) : Infos et inscriptions  
auprès de [Serge Polloni](#)

**21–28 juin**

[Randonnée Nevers – Bâle](#) : il reste 2 places. Manifeste-toi  
rapidement : [Michel Castaing](#) 05 53 98 05 79; 07 86 68 47 12

## Bienvenue les nouveaux amis

VISAGES un peu fatigués, mais souriants. Les onze "invités" à notre journée rando découverte ont profité du beau temps de samedi dernier pour faire une balade d'une quarantaine de kilomètres sur des routes peu fréquentées.

« C'est super de rouler dans la nature ! Les jambes sont un peu raides, mais je suis

contente quand même. » a soupiré une des participantes.

Certains font déjà partie de l'ASPTT, mais ne roulent pas avec nous. Pour d'autres c'étaient la découverte de notre club, et du cyclotourisme en groupe. Nos neuf dames et deux messieurs étaient accompagnés de six cyclistes expérimentés de l'ASPTT.

Autour d'un pot et du pain d'épices (qui étaient aussi les bienvenus), nous avons convenu de renouveler l'expérience le samedi 22 mars, à 13h30. Les nouveaux participants seront les bienvenus.

**Parles-en autour de toi. Et n'hésite pas à te manifester pour aider à encadrer la sortie.**

Plus d'information auprès de [Dianick Schuck](#) 06 73 44 65 96.





## 🚲 **Quoi de neuf ? ...**

### Boissons énergétiques

**SERGE te propose des gourdes de pulpe de fruits secs (70g) très énergétique Les Fleurons, fabriquées à Penne d'Agenais.**

**Saveurs : abricot, figue, datte, pruneau, banane et kiwi. Prix: 1,50 € la gourde.**

**Commandes auprès de [Serge Polloni](#) avant fin mars.**

# Urgent : Nous avons besoin de toi

**ASCENSION au Pays du Pruneau aura lieu du 29 au 31 mai. Son succès dépend de notre volonté.**

L'ASPTT gèrera le centre d'accueil dans l'Espace François Mitterrand à Boé. Plusieurs d'entre nous faisons partie du comité d'organisation.

Tous les clubs du département prennent en charge une partie de l'organisation, d'autres points d'accueil et d'autres missions.

Le calendrier s'étend du **mercredi 28 mai, le matin jusqu'au dimanche 1 juin, le matin**. Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'être là toute la durée.

Nous avons besoin de connaître tes disponibilités pour pouvoir commencer à planifier nos rôles.

Indique **MAINTENANT** tes disponibilités à [Jacky Molinié](#) (jours ou demi-journées), ainsi que ta taille de t-shirt.

## Ouverture sous le soleil

**NOUS étions 200 cyclos à Saint-Caprais-de-Lerm – sous le soleil !**

Nous sommes venus des cinq départements de la ligue pour parcourir les routes et chemins de la région en VTT ou sur la route. C'est par une température avoisinant zéro et du brouillard que nous sommes partis pour une balade de 70 ou 40 km selon la forme et l'humeur du moment.

Au terme d'une belle balade, nous retrouvons nos amis cyclos et les discussions allaient bon train. Un repas rassemblant une petite centaine de participants clôturait cette belle journée de sport santé, de convivialité et d'amitié.

Vingt cyclos de l'ASPTT se sont déplacés pour participer et huit d'entre eux sont restés pour le repas. Merci à eux.

## Heure d'été

*À partir du 1 avril*

### **Nouvelles horaires**

### **Nouveaux rendez-vous**

**Le samedi** : 14h (rdv 13h45)  
à l'ASPTT, 3 groupes

**Le mardi** : 14h chez Janot,  
2 Impasse Beethoven,  
Le Passage

**Le jeudi** : 14h à l'ASPTT

*(non, ce n'est pas un poisson d'avril !)*



TU L'AS coché de longue date sur ton calendrier, Le *Petit Bleu* te l'a rappelé début février dans un numéro de *Bleu sports* : tu ne risquais pas d'oublier cette soirée choucroute. C'est ainsi que 47 cyclos et conjoints se sont retrouvés dans la salle Jean Louis Garreau pleine à craquer pour une soirée inoubliable.

Visiblement, les cyclos avaient beaucoup de choses à se dire et c'est dans un énorme brouhaha que le président, de sa douce et frêle voix, ramena un peu de silence pour souhaiter la bienvenue à tous ces amis réunis autour de la grande table.

Un apéritif cidre-cassis fut servi, chacun trinquait à cette année cycliste prometteuse tout en jetant un œil sur le passé, le grand écran distillait, entre autres, les plus belles images du voyage au Japon de Cécile et Francis Oruzio, la route vers St Jacques de Compostelle de Michel Merly et Dianick Schuck, ou la ronde des crêches.

Pendant ce temps, le côté cuisine était transformé en fourmilière, les assiettes volaient tel des frisbees vers les plats de choux, saucisses, palettes, knack et patates et ce fut la mine réjouie que les affamés



Francis Depierre



virent arriver vers la table une magnifique choucroute royale, la bière pression accompagna au mieux ce plat de roi du vélo.

Une pause digestive bienvenue permit de remettre des récompenses à Michel et Lilie Merly, leurs portraits réalisés par André Furteau au fusain, enthousiasma les invités.

Avant de passer aux desserts, Daniel Vanwaterloo lança l'album photo de la sortie en Belgique qui fixa l'attention de l'assemblée, tous remarquèrent la place donnée au vélo dans ce pays.

Place au concours de gâteaux : Anouk, trois ans, dans les bras de Janot n'osa pas dire que le plus beau gâteau était celui de Mamou mais le plus beau, est-ce le meilleur ?

Commença alors une ronde continue d'amateurs éclairés pour goûter chaque gourmandise une à une.

Un petit café, un cadeau souvenir et vint l'heure trop tôt venue de se quitter et de se dire: « A quand la prochaine soirée ASPTT cyclo ? »

# Chouchou choucroute



## Voyage au pays de l'Oncle Sam



Dominique Schück

PASSIONNÉE DE littérature américaine, je m'étais déjà immergée dans cette Amérique dont tout à chacun a rêvé. Ce voyage à vélo nous a transportés dans une autre dimension. Un témoignage authentique d'un peuple pionnier qui a gardé le sens de la communauté, de l'hospitalité et surtout de l'accueil. Chaque rencontre s'accompagnait du fameux « Welcome in the USA » et à aucun moment ce code de politesse n'a dérogé à la règle.

**“ le cyclotourisme est une vraie passion chez nos amis d'outre Atlantique ”**

Je pouvais tout attendre des américains mais de là à m'imaginer qu'ils aimaient tant le vélo, a été une totale surprise. Finalement ce périple de trois semaines nous a appris que le cyclotourisme est une vraie passion chez nos amis d'outre Atlantique. Aussi ce court récit met d'avantage l'accent sur la



rencontre qui prévaut sur tous les autres aspects d'un voyage itinérant à vélo. Car un paysage à plus de mille lieux de chez nous n'est pas forcément plus beau que nos panoramas habituelles traversés lors de nos sorties cyclos.

Des amis américains, résidant en France et connaissant notre goût du voyage à vélo, ont saisi l'occasion du départ à la retraite de Dianick pour nous offrir l'unique guide de la côte ouest des USA à vélo : *Cycling on the Pacific coast*.

Un guide qui nous a bien rendu service et permis ainsi de rallier Portland à San Francisco, sans encombre. Les cartes d'[Aventure Cycling Association](#), (association Américaine de cyclotourisme), offertes par Léo, grand spécialiste des States, nous ont aidées également dans la préparation du parcours proprement dit. Les distances d'un lieu à l'autre étant très importantes, il était indispensable de bien localiser nos lieux de bivouac.

Bien que le camping ne fût pas notre seule formule d'hébergement, les lieux réservés à cette activité : les State Parks, ont été des →

← moments pittoresques. L'esprit pionner des américains est resté intact. Le soir dès le coucher du soleil, des feux des campements illuminent les bivouacs. Seuls les chariots de nos westerns favoris étant remplacés par de supers camping-cars, de la taille de nos autobus.



Nos étapes variant de 90 à 120 km étaient établis suivant nos points d'hébergements préalablement définis. Camping dans les parcs d'état, chez l'habitant et quelques fois dans motels et chambre d'hôtes, lorsque le dénivelé important de l'étape, préconisait un bon lit pour reposer nos membres. Les 1500 km de Portland à San Francisco, le long de cette côte sauvage du Pacific, nous ont fait traverser des paysages grandioses, vierges de toute grande métropole. Les quelques petites bourgades traversées, style conquête de l'Ouest et chercheurs d'or sont restées pur jus et comme nous nous les imaginions.

Nous avons profité du réseau cycliste [Warm Showers](#) pour nos hébergements et surtout nous imprégner du quotidien de nos hôtes. Nous avons ainsi fait escale chez six personnes affiliées au réseau et toutes aussi différentes les unes des autres. Un bon moyen pour approcher l'Amérique profonde. Ces contacts avaient été soigneusement établis au moins six mois avant notre départ.

Certaines personnes qui nous ont accueillis, ne sont même pas cyclistes. Le seul plaisir d'accueillir reste apparemment une de leur activité favorite. Et c'est ainsi que Sam, ancien juge à la retraite, est venu nous récupérer à Gaberville, petite bourgade au Nord-ouest de la Californie, pour nous amener chez lui à une demi-heure de voiture,

Nos gentils hôtes, même pas cyclistes



dans un endroit isolé de tout. Endroit magique, où les hôtes sont accueillis chaleureusement et installés dans une petite maisonnette, habilitée à les recevoir. Ces témoignages d'hospitalité ont été omniprésents tout au long du périple. Sam et sa compagne qui avoisinent les 80 ans, reçoivent ainsi régulièrement pendant la saison estivale, un nombre infini de personnes, cyclistes ou non, leur préparent un somptueux dîner, un petit déjeuner comme on les aime, allant jusqu'à faire des sandwiches au beurre de cacahuètes pour les petits creux de la matinée.

Et c'est ainsi, que notre ami Sam ayant chargé les vélos dans son van, nous →



**Les fameuses  
« painted ladies »  
de San Francisco**

← raccompagne pour que nous puissions continuer notre route l'estomac lesté.

La côte ouest, Oregon et Californie, sont des états un peu en marge du reste du continent. Un goût très prononcé pour l'environnement se fait remarquer plus qu'ailleurs. Portland, capitale incontestable

du vélo, propose à ses visiteurs cycliste arrivant par avion, une salle spécialement conçue pour remonter les vélos. L'accueil de la police des frontières a été plus courtois et chaleureux que lors d'un de nos précédents passages par la frontière Américano Canadienne.



Castro, fameux quartier gay de San Francisco. Ce style donne à la ville de San Francisco un aspect très particulier. La ville est empreinte d'un charme, d'un caractère très spécial grâce à ces « painted ladies » (dames peintes, maisons de couleurs) que l'on aperçoit un peu partout.

San Francisco ville de liberté. Ici les Beatniks, les Hippies, les artistes (la magnifique « maison bleu » de Maxime Leforestier), les gays, les musiciens, les ethnies de toutes origines ont trouvé un endroit qui convient à chacun. C'est une ville des Etats-Unis où la voiture n'est pas indispensable, une ville qui nous va bien, comme on les aime.

Désormais, notre désir de retrouver nos amis est plus fort que tout. Nous souhaitons repartir sur la côte ouest, et parcourir les deux segments manquants : Vancouver - Portland et San Francisco - San Diego. ☘

Cerise sur le gâteau, l'arrivée à San Francisco par le Golden Gate Bridge où les cyclistes et les piétons ont un espace aménagé pour traverser le détroit qui correspond à la jonction entre la baie de San Francisco et l'océan Pacifique.

Brian notre dernier hôte, a mis à notre disposition pendant trois jours, sa superbe maison style Victorien en plein cœur de



**Amoureux de  
l'Oncle Sam . .**

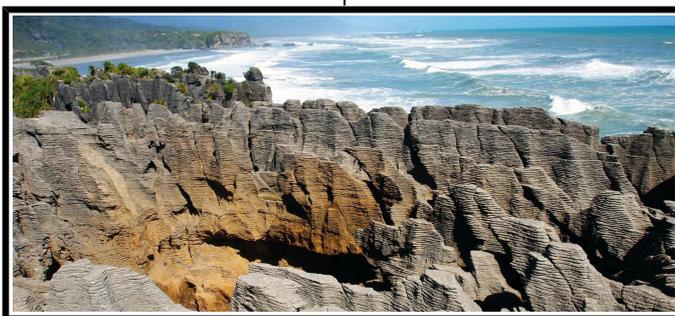
 **On en a tous rêvé...**

# Jacques Sirat au pays des kiwis

Daniel Vanwaterloo

APRÈS une traversée nord-sud de l'Australie, le 15 janvier Jacques a atterri à Christchurch en Nouvelle-Zélande, pays des « kiwis », pour débiter son épopée qui devrait durer entre deux et trois mois. Il ne lui faut qu'une trentaine de kilomètres pour déjà succomber au charme de ce trente-troisième pays visité, à la beauté légendaire.

Il commence son parcours en roulant plein ouest pour découvrir le lac Lyndon puis, en empruntant un chemin caillouteux, le lac Coleridge au cœur d'une véritable palette de peintre. Il évolue ensuite vers le sud en zigzag pour arriver le 22 janvier sur les bords du lac Tékapo dont le bleu intense semble vouloir le retenir. Après quelques jours sous une pluie glacée, le soleil l'accompagne jusqu'à Oamaru où il sympathise avec David Wilson, propriétaire d'une boutique aux vélos d'un autre temps, dont un « Grand-bi »



**Pancake Rocks**

muni de sacoches en cuir avec lequel il a traversé le pays du nord au sud.

Son parcours passe ensuite le long du littoral sud-est. Le 29 janvier il traverse Dunedin avant d'atteindre par un itinéraire alternant bitume et pistes caillouteuses Invercargill le 3 février. A l'extrême sud du pays, il entame une remontée vers le nord au cœur de paysages montagneux enchanteurs et plante sa tente sur le bord du lac Mavora.

Après la ville de Queenstown, au terme de la journée du 15 février, il contemple la langue dégoulinante du glacier Fox puis du glacier Franz Joseph.

Après Greymouth, il découvre les Pancakes Rocks, rochers alternant des couches calcaires dures et molles. On le retrouve le 27 février entre Westport et Murchison, flânant le long des méandres de la rivière Buller où les maudites sandflies continuent d'apprécier la chair cyclonome..... 

“

*Un peu à l'écart, un homme assis au-devant de sa caravane m'interpelle puis m'offre quelques bières. Quelques minutes plus tard, me voici attablé à l'intérieur où son épouse vient de préparer un plat de mouton en provenance de son élevage : délice d'une soirée, magie d'une rencontre, bonheur de ma vie « nomade ». je ne demande rien de plus que de vivre de tels instants.*

[www.jacques-sirat.com](http://www.jacques-sirat.com)



 **On en a tous rêvé...**

# A vos tampons !



Daniel Etienne

PARMI LE panel d'activités que propose la Fédération Française de Cyclotourisme, voici quelques exemples que je t'invite à découvrir.

Outre les circuits découvertes pour débutants, les randonnées au long cours pour parcourir la France ou voir de lointains horizons, les Brevets BPF et BCN permettent de sillonner le territoire à bicyclette et d'y découvrir les différents aspects touristiques, géographiques ou culturels.

L'activité même du cyclotourisme étant de faire du tourisme, mais à cela peut s'ajouter le défi sportif.

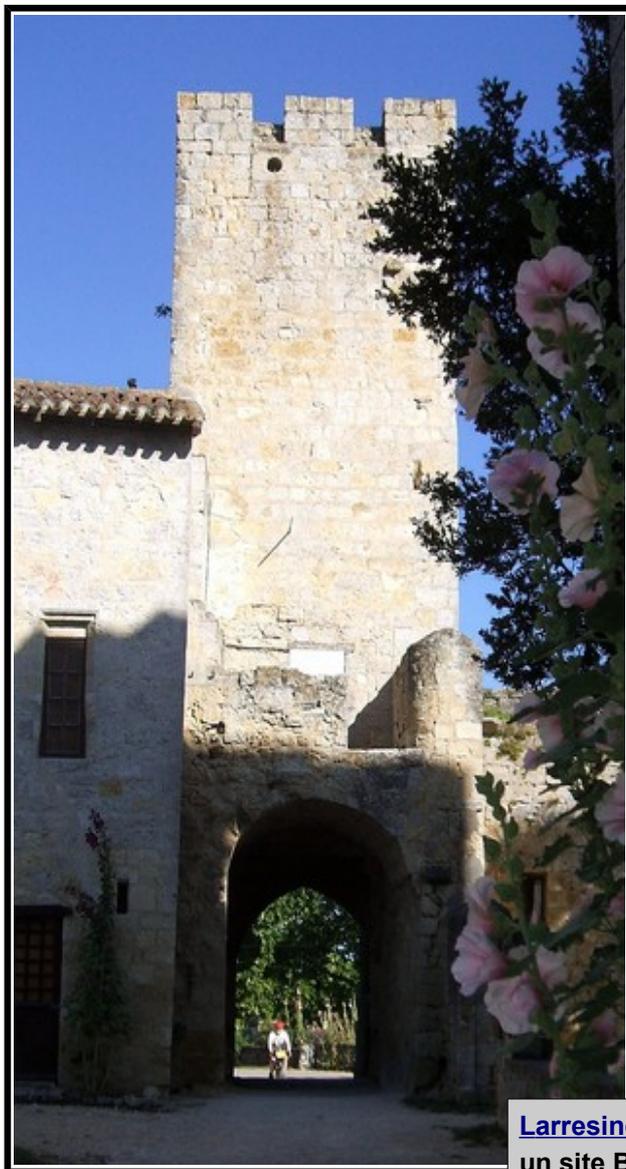
Cette invitation à découvrir les plus beaux endroits de France, j'y ai très vite adhéré. Aussi, depuis bientôt deux ans, je me suis lancé en quête de ces fameux tampons, qui

**BPF = 6 cachets souvenir par carte soit six sites par départements**

**BCN = 10 cachets par carte à choisir parmi les six du BPF**

***Ce brevet est destiné à mieux faire connaître notre belle France, en proposant aux cyclotouristes la découverte d'au moins un site caractéristique par département.***

***Le lieu géographique pour chaque "cachet-souvenir" doit être choisi parmi les "SITES-CONTROLES" figurant sur le guide du cyclotouriste de la FFCT ou sur le [site](#).***



Larresingle,  
un site BCN  
dans la  
province  
Gascogne

au gré des week-ends, vacances, concentrations et séjours, remplissent mes cartes de pointage.

Une fois ces cartes remplies, je les envoie au délégué fédéral pour l'homologation. Elles me donnent la possibilité d'obtenir ainsi, des médailles ou des souvenirs à commander auprès du siège fédéral.

De ce fait les BPF (Brevet des Provinces Françaises) m'incitent à visiter les régions en profondeur. Ce brevet permet de découvrir les trente-six anciennes provinces françaises en joignant six sites caractéristiques par département.

Les BCN (Brevet Cyclo National) permettent quant à eux, de sillonner l'ensemble du territoire en ne passant que par un site obligatoire par département parmi les six proposés. →



Labastide d'Armagnac : une merveille du sud-ouest

← Ces brevets, réservés aux licenciés de la FFCT, sont validés par la simple apposition d'un tampon reprenant le nom du site sur une carte de route (disponible auprès de [Serge Polloni](#)). Ce tampon sous forme de timbre humide peut être glané un peu partout: offices de tourisme, mairies, bureau de poste, commerçants, artisans, etc...

En cas d'impossibilité de collecter un tampon, le cyclotouriste-photographe est

invité, s'il le désire, à remplacer l'apposition d'un timbre-humide par une photo avec son vélo, qui permettra ainsi son identification sans équivoque (panneau de la localité avec le numéro de la route la traversant).

Tous les départements de la métropole sont visités : de la Corse jusqu'à, depuis peu, l'île de la Réunion (département non obligatoire pour l'obtention du BCN) que je compte bien, entre autre, accrocher à mon tableau de chasse. Pendant combien de temps, vais-je encore continuer cette aventure? Cela représente 540 villes, villages ou sites pittoresques à aller visiter.

La liberté d'action et l'absence de contrainte de date sont mes principales motivations et l'intérêt de ce défi. Les tampons peuvent être collectés partiellement ou entièrement, suivant mon rythme et ma disponibilité.

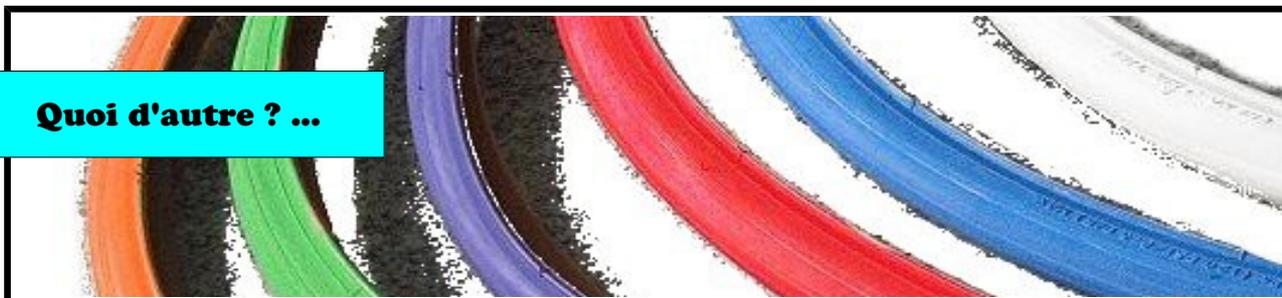
La France est un pays merveilleux. Du nord au sud, d'est en ouest, la diversité géographique, architecturale et culturelle est incomparable.

Douceur ou rudesse, facilité d'accès ou approche difficile, les rencontres sont chaleureuses et restent gravées au plus profond de mon cœur. 🚲



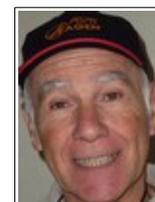


**Quoi d'autre ? ...**



*Tout le monde sait que les pneus rouges sont plus rapides . . . .*

# Pneu - nologie !



Pierre Jabaloyas

**DEPUIS deux ans, les fabricants accentuent leur offre sur les pneus de 25mm car ils offrent de nombreux avantages par rapport aux 23mm :**

- meilleur rendement
- plus de confort, surtout avec une carcasse (fils de nylon ou de coton) au nombre de TPI (threads per inch - nombre de fils au pouce, 2,54cm<sup>2</sup>) élevé.

Les carcasses de pneus sont multiples, mais en cycloport /cyclotourisme, on en rencontre le plus souvent 5, à savoir : 33 TPI, 66 TPI, 110 TPI, 127 TPI et 150 TPI. En haut de gamme, on arrive à 320 TPI.

Une carcasse de 33 TPI procure une meilleure résistance à la crevaison mais

### Dégonfle après chaque sortie

*Colmate la bande de roulement / les flancs, afin d'ôter silex, épines, éclats de verre*

### Garnis trous et fentes avec de la colle, type Superglue

*Invertis les pneus AV / AR, tous les 2000 kms*

### Investis dans un train supplémentaire et stocke les dépliés (si possible sur de vieilles jantes) à l'abri de la lumière et au sec.

*Remplace les fonds de jante tous les 3 pneus*

offre moins de confort et de rendement, avec un poids élevé.

Une carcasse de 66 TPI apporte un peu plus de souplesse, une bonne résistance à la crevaison et un moindre poids.

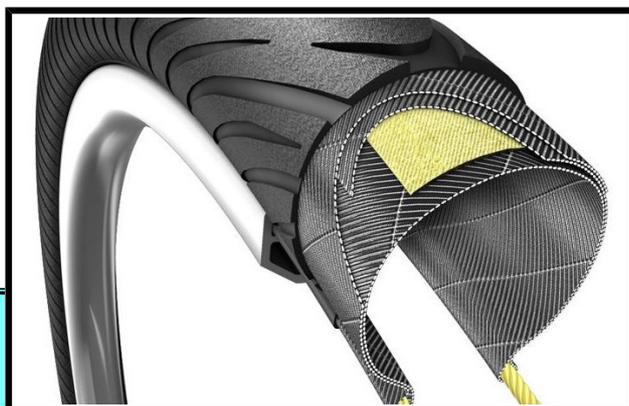
Par exemple: Michelin Lithion 2.

Une carcasse à 110, 127 ou 150 TPI apporte rendement, souplesse (confort) et moindre poids.

Par exemple: Hutchison Intensive 2, Vittoria Rubino Pro3, Michelin Pro 4 Endurance et Continental 4000 S.

Les caractéristiques de la carcasse sont bien sûr complétées par celles de la chape (ou gomme) qui assure en majorité l'adhérence, modifie la résistance au roulement ainsi que la durabilité selon sa composition.

Il existe plusieurs types de gommes : dure ou tendre, lisse ou striée, vulcanisée ou collée main, noire ou de couleur assortie au vélo pour les plus « raffinés » !



**Sauf exception, la bonne pression de gonflage est de 10 % du poids du cycliste (sans le vélo....). Une trop forte pression dégrade le confort, une trop faible pression nuit au rendement.**

 **Quoi d'autre ? ...**

**Le clic  
du mois**

UN problème de vélo et tu cherches la solution ? *Le Clic du Mois* t'a trouvé un site excellent plein de conseils pour une réparation facile.

Ça t'intéresse ?  
Clique [ici](#) !



Moi Président, je conseille aux Français d'écouter Pierre au sujet des pneus

# Un amour de petit bouchon



CE PETIT bouchon que tu jettes parfois dans la poubelle, sais-tu qu'il peut rapporter gros ? Il vaut beaucoup plus que tu ne le penses !

Tu connais l'association [Les Bouchons d'amour](#) ?

Composée uniquement de bénévoles qui œuvrent pour la dimension écologique de cette association mais également la dimension sociale et humanitaire.

Tout l'argent ainsi reversé à l'association grâce à la collecte est redistribué pour différents projets ou actions à caractère social ou humanitaire. Soit: 1€ gagné = 1€ redistribué

La collecte en Lot et Garonne s'élève à 17 tonnes (collecte nationale à 1450.250 tonnes).

Dans le 47 presque 50 000€ ont aidé à financer des projets divers, soit à des particuliers ou des aides via la Fédération Française d'Handisport.

L'ASPTT AGEN est partenaire et collecte les bouchons. Un collecteur est à ta disposition dans la salle de réunion du club.

Tu ne sais pas où les déposer ? Tu aimerais en savoir d'avantage ? Alors ! clique [ici](#)

# Le sondage : Ce que tu nous as dit

DANS le dernier numéro du bulletin, nous avons proposé un sondage qui orientera le prochain.

Merci aux 22 participants !

Voici les réponses. Les commentaires les renforcent. Si tu veux voir les résultats complets, clique [ici](#).

Le nouveau numéro de janvier a été plutôt plébiscité. Bon ! Gardons le cap ; même les récits de voyages font plaisir à plus de la moitié. Il n'y a aucune obligation à les lire !

Pour les nouveaux thèmes, un coin humour et des sites internet utiles sortent largement en tête, donc c'est acté. Les autres thèmes apparaîtront de temps en temps. En commençant par les conseils pneus de Pierre Jaba.

Nous sommes toujours ouverts aux idées et à la participation de chacune et chacun.

Dis-nous tout : [aspttagencyclo@wanadoo.fr](mailto:aspttagencyclo@wanadoo.fr)



## Notre patrimoine deuxième épisode

TE SOUVIENS-tu que nous avons présenté quelques exemples de la publicité peinte sur les murs ? Yves Dazama nous a pris au sérieux. Il en a trouvé une à Moncaut, sur un abri-bus.

Les pinailleurs diront que ce n'est pas peint directement sur un mur, mais sur un support en métal.

Peu importe !

Merci Yves. Il y en a d'autres ?

