# Quoi de neuf ?

*MARS 2015*

ASPTT AGEN Cyclotourisme


**26 mars : réunion club ; 28 mars : brevet 150km**
**6 et 7 juin : La balade des postiers**

# DE LA BONNE NOUVELLE - ET DE LA MAUVAISE NOUVELLE

Serge Polloni, président

L'ANNÉE 2015 est déjà sur les rails, nos forces vives sont déjà dans les starting blocks pour la mise en œuvre de notre randonnée de 6 et 7 juin, avec pour objectif, la réussite de cet événement exceptionnel.

Les circuits sont tracés et reconnus, les affiches réalisées, les diverses demandes d'aides sont en cours, la communication se met en route et nous avons déjà quelques retours positifs.

*Marcheurs, tandémistes, tandémistes handisports et cyclos de tout horizon sont cordialement invités à venir nous voir. Nous n'avons plus qu'à espérer que la mé téo nous soit favorable.*

Pour l'ASPTT Agen Cyclo, le père Noël est un petit peu en retard et doit nous apporter un nouvel outil de communication accessible à tous. Tout le monde l'aura bien compris, il s'agit en effet de notre site web (aspttagencyclo.org).

Stéphanie Woodland et Dianick Schück y travaillent d'arrache-pied depuis le début de l'année et j'espère qu'il sera complètement opérationnel dans les prochaines semaines.

Nous pouvons déjà les remercier.

Ce mois de février a malheureusement été marqué par de graves accidents de deux de nos cyclos, le premier étant Jacques Sirat qui a malencontreusement chuté au Kenya.

Il fut transporté à l'hôpital et rapatrié en France après une intervention chirurgicale d'urgence. À ce jour, il récupère difficilement et a dû être hospitalisé à nouveau pour une infection probablement liée à l'opération africaine, ou sa transfusion (*La suite, à l'intérieur).*

Quant au second accident, il s'agit de Didier Sirjacques. Alors qu'il avait rejoint le groupe 1 pour sa première sortie de l'année, il s'est fait heurter par un fourgon. Évacué d'urgence à l'hôpital Purpan de Toulouse, son état de santé reste assez critique. Nous ne pouvons pas imaginer l'inquiétude de sa famille.

*Restons optimiste et souhaitons-lui le meilleur, en espérant que nos vœux soient exaucés.*

Je pense également à tous les copains du club qui ont traversé des moments difficiles, comme tout à chacun.

Maladie, décès sont autant de circonstances qui nous rappellent la fragilité de l'espèce humaine. Aussi, avec ces deux derniers événements dramatiques, je renouvelle une fois de plus les consignes de sécurité. Aies toujours à l'esprit que nous sommes vulnérables !

*Alors une seule consigne : respecte la vie, la tienne et celle des autres.*

On applique le code de la route, on respecte les distances de sécurité, on reste visible et on chausse le casque.

*Bonne route à tous!*

Quoi de neuf ? ...

# Prochainement

| | |
|---|---|
| 26 mars | Réunion club, 18h30, ASPTT |
| 28 mars | Brevet de 150km, rdv à 9h30 pour un départ à 10h, avec casse-croûte |
| 4 - 6 avr | Pacques en Quercy à Gourdon (Lot) |
| 11 avr | Brevet de 200km, départ entre 8h et 9h, avec casse-croûte |
| 26 avr | Brevet de 300km, départ entre 5h30 et 6h30 |
| 1 mai | Randonnée du Tortillon, Bon Encontre |
| 3 mai | Randonnée le Huit de Fumel |
| 13 - 16 mai | Bordeaux - Sète |

Le calendrier complet est ici

# Notre balade des postiers s'organise

NOTRE randonnée “La balade des postiers” ser déroulera le week-end du 6 et 7 juin. Nous aurions besoin de toutes les bonnes volontés pour assurer l'organisation de la manifestation.

En plus des randonnées traditionnelles (vélo et pédestre) du dimanche 7 juin, nous accueillons les tandémistes à partir de vendredi 5 juin au soir, et nos amis des ASPTT voisins à partir de samedi soir, car la rando de dimanche compte pour le Challenge Luyat.

Les tandémistes et cyclos handisport auront leur propre journée le samedi avant de rejoindre les autres cyclos pour le repas du soir et la randonnée du dimanche.

Après le repas du dimanche 7 juin midi nous proposerons une visite guidée de la ville ... à vélo.

Et pendant la journée de dimanche l'équipe de *Handisport 47* nous proposera une démonstration de handbikes et l'association *France Alzheimer 47*, nouveau partenaire de la FFCT, sera présente. Bref, un week-end bien rempli avec beaucoup d'opportunités pour l'aide à apporter à notre organisation. Tu trouveras plus d'infos sur notre site. Nous en parlerons lors de la réunion du club du 26 mars à 18h 30. Si tu ne peux pas être présent, tu peux peut-être déjà te porter volontaire sur aspttagencyclo@gmail.com.

# Point d'interrogation sur le 47

## Personne ne se propose et l'avenir du Codep est en doute

AUCUN licencié n'a proposé sa candidature pour rejoindre le bureau du Codep pour 2015.

*Les membres sortants n'ont donc pas pu être remplacés et le nouveau bureau n'a pas pu être constitué.*

L'assemblée générale chez le CCA Nérac 11 janvier 2015 revêtait un caractère particulier du fait de la démission du président, Alain Picaut, et de la démission du secrétaire, Daniel Vanwaterloo, pour raisons personnelles et familiales.

Une réunion sera organisée dans le courant du mois de mars en espérant que des candidats se soient présentés.

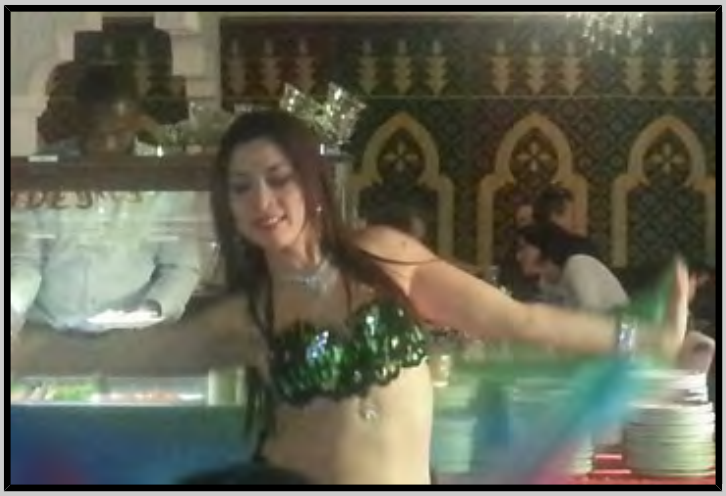
*Dans le cas contraire, il faudra vraisemblablement dissoudre le Codep, ce qui serait fort dommageable pour l'ensemble des clubs du département.*

La lecture des rapports moral (activités et financier) n'ont fait l'objet d'aucune remarque et ont été approuvés à l'unanimité.

Chaque club présent procéda ensuite à la présentation de ces différents activités de l'année passée et proposa son programme pour 2015.

**Au cours de cette AG, Guy Peyrou s'est vu remettre le diplôme de reconnaissance fédérale pour marquer son investissement depuis de nombreuses années pour la cause du cyclotourisme.**

Francis Yard, président du club de Nérac et Michel Gorce, secrétaire du club de Pujols, se voyaient remettre quant à eux le mérite du cyclotourisme.



**MUSIQUE orientale et danseuse du ventre, atmosphère Ali Baba, ont été fort appréciés par 22 convives. Dans une ambiance de tente touareg posée dans un décor scintillant d'art mauresque. Tajine, couscous makroud, cornes de gazelles Loukoum Baklavas et autres mets du Maghreb ont pu être dégustés.**

**C'EST grâce à son dévouement au sein du club que Gégé Werner a été récompensé par la ville d'Agen, dans le cadre des sportifs de l'année. Outre, son sens du professionnalisme, d'organisation, c'est surtout sa gentillesse naturelle, le plaisir de servir et de rendre service que Gégé s'est engagé depuis qu'il a rejoint l'ASPTT.**

Cette AG se termina par le traditionnel pot de l'amitié avant de rejoindre le restaurant pour prendre en repas en commun.

# Sous un ciel triste en Dordogne

NOUS étions deux courageux à participer à cette ouverture de ligue Aquitaine (*écrit Jeanine Brotto*).

Malgré une pluie fine, nous voilà partis sur les routes de Dordogne après avoir pris un café dans une superbe cave reconvertie en salle polyvalente.

Serge Polloni sur le grand parcours et moi le petit en compagnie de Jean-Pierre Lhopital.

Quel dommage que le soleil n'est pas été au rendez-vous pour admirer ces belles demeures et ces beaux paysages. Voilà un thème intéressant pour faire une sortie extraordinaire (pique-nique).

Il y avait pas mal de courageux comme nous.

Nos amis Bordelais bien sûr, les Marmandais, les Néracais et les locaux, Bergerac, Périgueux.

Nous nous sommes retrouvés pour un déjeuner fort sympathique avec comme arrière plan une magnifique vue sur la Dordogne. Après le café, nous voilà repartis à Agen.

## Réunion club

**Nous sommes tous invités à une réunion du club le 26 mars à 18h30.**

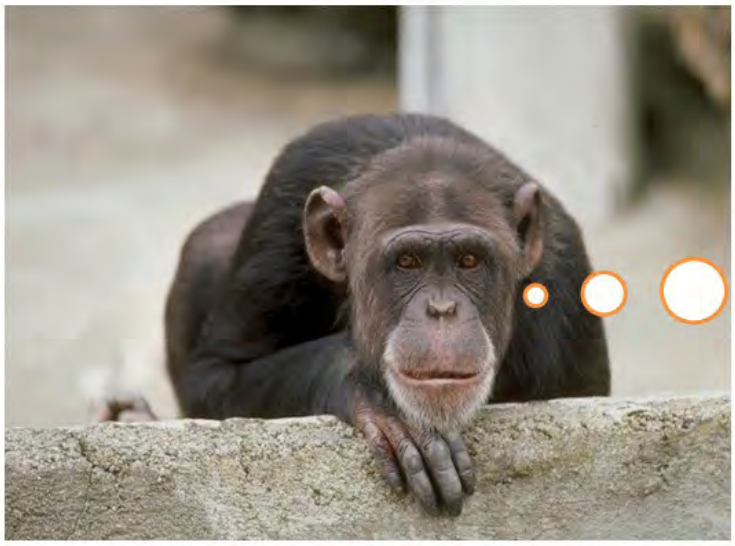
**Nous parlerons surtout de l'organisation de la balade des postiers, les 6 et 7 juin, mais aussi d'autres événements à venir comme Bordeaux-Sète.**

DIX cyclos se sont rendus à l'ouverture du Codep. Alors que trois d'entre eux ont choisi les circuits proposés par les organisateurs, les sept autres ont opté pour un aller-retour.

Cette année, Beaupuy a été le lieu de rencontre de la centaine de cyclos venue du Lot-et-Garonne et des départements voisins.

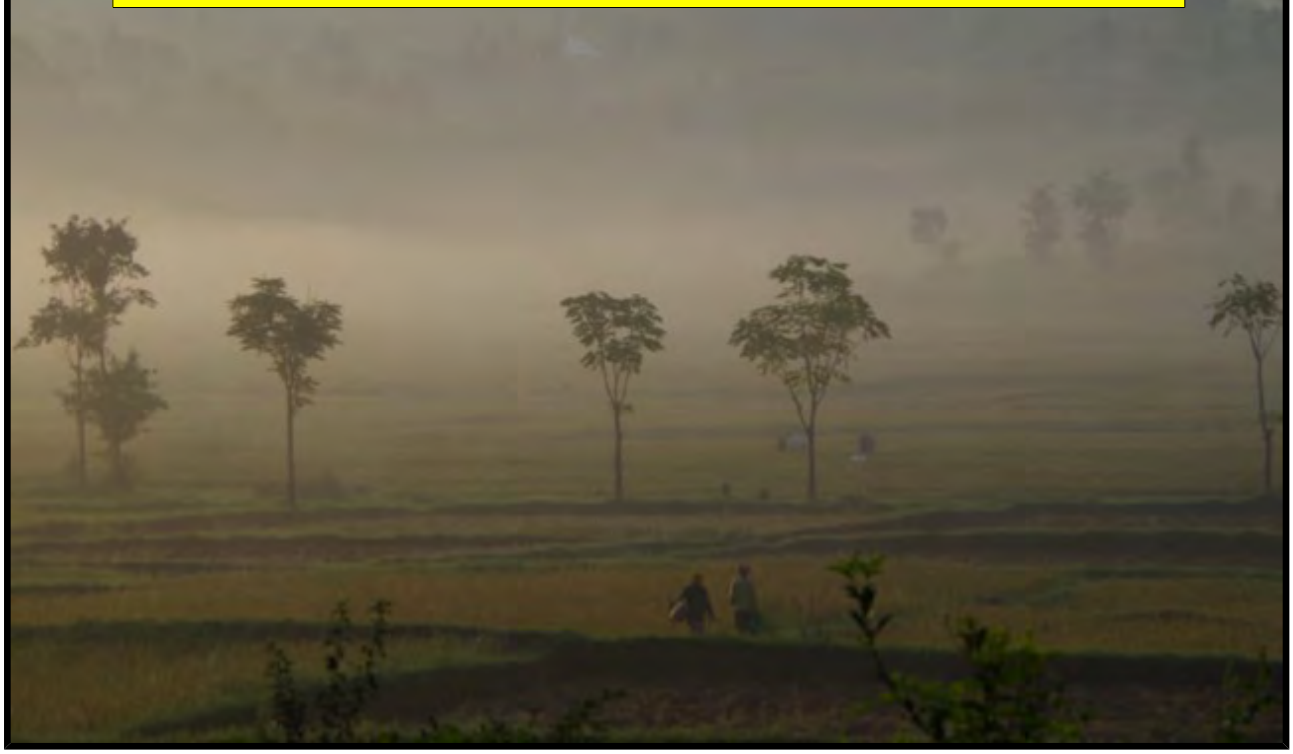
Suite au partenariat de France Alzheimer et la FFCT, le Codep 47 a profité de cette occasion pour organiser une première rencontre du président de France Alzheimer 47 et de l'ensemble des clubs du Lot-et-Garonne.

Le repas a été servi dans les locaux de la cave coopérative de Beaupuy.



Gare au Gorille !

# L'appel de l'Afrique



Francis Oruzio

LE Burundi et le Rwanda, deux pays de superficie identique (27 et 26 000 km²) soit l'équivalence de la région Midi Pyrénéen, se situent à l'occident du continent africain.

Le climat du mois de janvier nous a été très favorable, avec seulement deux averses durant la nuit.

Ces deux pays sont surtout réputés pour les deux grands lacs les jouxtant: le lac Tanganyika au sud-est du Burundi et le lac Victoria à l'ouest du Rwanda et plus encore pour leurs collines.

Qu'on a peut-être moins appréciées au fur et à mesure de notre périple, mais la beauté des paysages a compensé la difficulté du relief.

La population francophone et anglophone est très accueillante. Tout comme de nombreux pays d'Afrique, le touriste européen ne reste pas inaperçu.

Ambiance africaine, comme dit la chanson de Noah.

Les parcs et réserves, notamment les réserves de gorilles, sont nombreux, mais les prix sont exorbitants: 600€ pour visiter une réserve de gorilles.

Nous sommes partis de Kigali au centre du Rwanda, cap au nord Ruhengeri. Une route qui longe la chaîne des volcans qu'on a eu du mal à apercevoir à cause de la brume.

Paysages somptueux, intercalés de rencontres tout aussi magnifiques jusqu'à la frontière du Congo.

*Après avoir emprunté la Nails trails, piste qui s'étire sur 300km longeant le lac Kivu et frontalier avec le Congo, le parcours commence à devenirs difficile dans son premier tiers, car la piste est imbibée d'eau.*

Les difficultés du terrain nous ont épuisé. La descente le long de la frontière du Congo, avec un profil plus plat, nous a permis de reprendre des forces avant d'arriver à Bujumbura au Burundi. →

← La population extrêmement pauvre reste très attachante.

L'ambiance à Bujumbura est très particulière.

Les nombreuses coupures d'électricité et une police absente après 17h, faute d'être payée au-delà de cette heure, nous baigne dans un climat plutôt glauque.

Fort heureusement, avant d'arriver à Bujumbura, les maintes discussions avec les pêcheurs nous réconfortent.

Les brochettes de capitaine, de muquéqué (espèce de poisson endémique du lac Tanganyika), de chèvres, des frites maison et le tout arrosé de bière local, deviennent un véritable régal. Tout ça dans une ambiance de stade de foot.

En effet, les matchs de la Coupe d'Afrique des nations peuvent être regardés dans les cabarets, tard dans la nuit.

Lors de la remontée vers Kigali par le centre du Burundi, nous avons été accompagnés par les vélos taxis, fameux vélos indiens dépourvus de dérailleur.

Des chargements hétéroclites, pesant plusieurs dizaines de kilos, mêlant bananes, charbons de bois et huile de Palme. Les descentes de ces engins, poussés par le poids, sont vertigineuses.

Des grands bonjours « How are you », « good morning » ou « les muguzus » (les blancs en langage local) nous sont courtoisement lancés.

La rencontre de cyclos occidentaux ont été nombreuses. Léon, Belge de 70 ans, originaire de Namur, parti →

← d'Éthiopie pour rejoindre le Cap. Tout comme ces deux jeunes Australiens, partis depuis quatre mois à travers l'Afrique austral. Puis Peter, un Anglais parti depuis deux ans et demi.Un second Belge et un Canadien, originaire du Nunavut, à côté du Groenland. Ce dernier nous a invités dans son décor de glace.

Pour les hébergements, nous avons privilégié les missions Catholique, adventiste, Pentecôtiste, Anglicane etc et autres foyers avec des repas sous forme de buffet de légumes, manioc, haricot, patate douce, banane, feuille de manioc, riz, pâte et, le soir, brochettes variées avec des frites de bananes ou pomme de terre.

Dans l'ensemble, nous sommes très satisfaits de notre voyage, même si le dénivelé a été très éprouvant. Deux pays très colorés et plaisant à visiter. 🚲

# Viens rouler avec tes amis en Ardèche

**IL reste une place pour une fille pour le séjour en Ardèche du 27 juin au 3 juillet. Inscriptions et plus d'infos : 06 73 33 07 13 ou par e-mail à serge.polloni@wanadoo.fr. Vite, vite !**

# La vie… c'est le pied !

Patrick Peneau

QUAND je ne fais pas de vélo : je pratique la course à pied.

*A la vérité, il faut inverser la phrase : quand je ne pratique pas l'athlétisme, je fais du vélo.*

J'ai bien commencé ma pratique sportive par l'athlétisme, puis le duathlon (enchaînement de course à pied, vélo ou VTT, puis à nouveau course à pied).

Ce qui m'a amené à m'entraîner aussi en vélo et VTT, tout cela dans une vie précédente quand j'étais encore en région parisienne.

Depuis, ici et à l'ASPTT Cyclo, les sorties du samedi sont devenues monnaie courante, tout en reprenant un peu de footing la semaine le long du canal.

La forme revenant progressivement, j'ai fait quelques courses à pied style 10km d'Agen.

Bien sûr, le « deal » ne situe pas dans la gagne de l'épreuve, mais de faire le mieux possible dans ma catégorie, vétéran. Ayant pratiqué, en région parisienne, beaucoup de VTT (Challenge Ufolep Val d'Oise) en plus des sorties cyclo, j'ai fait pas mal de randonnées VTT dans tout le département.

Puis j'ai découvert le challenge des courses natures du Lot et de la Garonne, challenge de 10 trails échelonnés sur une année.

Il s'agit de courses à pied en milieu naturel avec en général pas mal de relief.

Mon année 2014 a été consacrée essentiellement à ce challenge : entraînements spécifiques établis trimestriellement fonction de la distance et du relief des épreuves, généralement cinq ou six séances par semaine, de l'endurance soit le long du canal, soit sur le GR : montée du château de Moirax, soit montée du coteau de l'Ermitage et suite du GR, entre 20 à 28km.

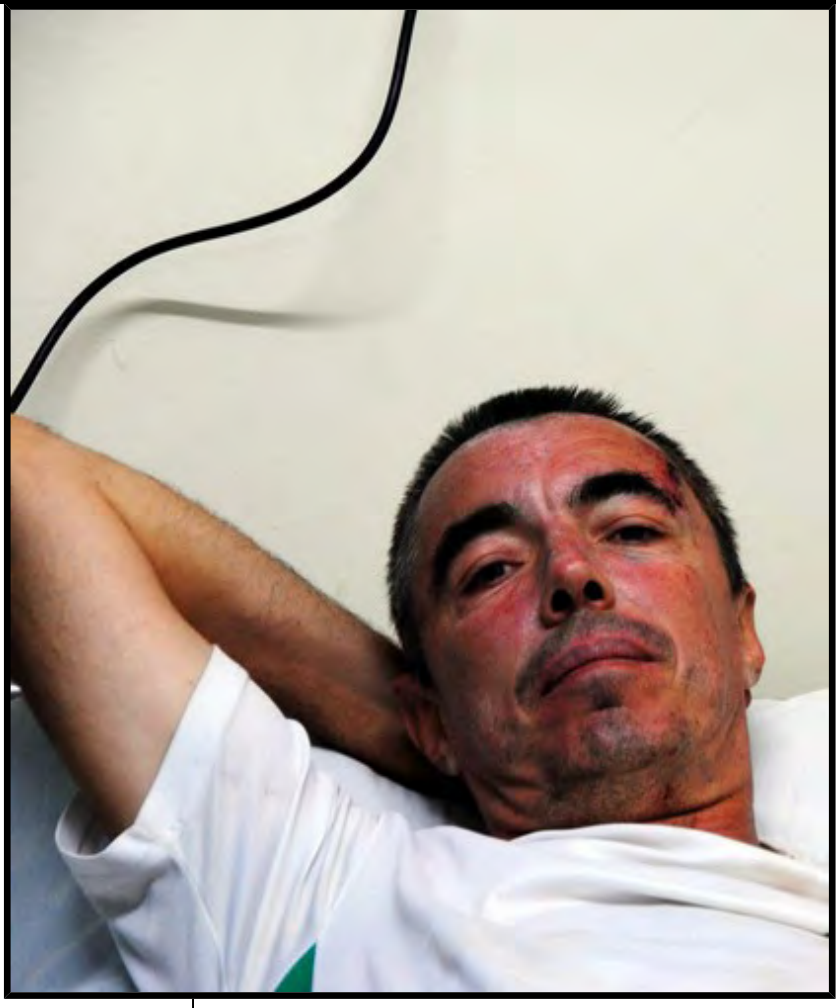
Le reste de l'entraînement se réparti entre fractionné et récupération. Active. Résultat, après neuf participations (l'épreuve de Foulayronnes ayant été annulée) , j'ai terminé premier de la catégorie vétéran 3, les 60 et 69 ans.

*Au final, une belle saison, mais très contraignante à préparer.*

J'oubliais : la majorité des lots gagnés sur ces épreuves ce sont des bouteilles de vins. Je connais maintenant toutes les appellations du département. Seulement voilà, ayant gagné dans ma catégorie, je suis invité gratuitement à toutes les courses de 2015.

*Donc, à suivre…* 🚲

# Jacques : chute terrible - mais de retour chez lui



NOTRE ami Jacques Sirat est de retour en France après une chute terrible en Afrique.

*Une intervention chirurgicale fut inévitable, sanctionnée par l'ablation de la rate et la transfusion de plusieurs litres de sang.*

C'est la fin d'une aventure fantastique et un retour en France inévitable. Après plus de 65 000km parcourus à travers l'Europe, l'Asie, l'Océanie et l'Afrique, le rêve s'arrête brusquement et pas du tout comme on pouvait se l'imaginer.

Le 1er février, en répondant au salut de gamins qui lui font signe alors qu'il dévale une grande descente, un instant d'inattention le projette violemment au sol.

*Se relevant groggy et la tête ensanglantée, de fortes douleurs au ventre lui font de suite évaluer la gravité de son état.*

Il est transporté à l'hôpital le plus proche, dans la ville d'Eldoret, où le scanner pratiqué ne révèle aucune lésion à la tête, mais les médecins diagnostiquent une hémorragie interne au niveau du ventre.

Après avoir frôlé la mort, et après une hospitalisation de 16 jours marquée par des poussées fiévreuses tenaces tirant son moral vers le bas, il revient à la vie dans une chambre d'hôtel.

Très faible, il ne peut marcher plus de 50 mètres sans devoir s'allonger, les stations debout et assis lui étant fort douloureuses. Dans son dernier message il remercie *chaleureusement le chirurgien et le personnel médical qui ont pris soin de lui ainsi que les kényans anonymes dont le sang coule aujourd'hui dans ses veines.*

Le 20 février marque son retour en France, à Toulouse Blagnac après un voyage en avion pénible car son état de santé ne lui permet pas encore de rester assis.

***Jacques nous raconte ses dernières semaines de voyage ...***

En début de l'année, Jacques restait toujours en attente du retour de son passeport affichant le sésame pour franchir la frontière éthiopienne. Après une remise en état complète de son fidèle destrier qui trépigne d'impatience pour reprendre cette vie de nomade qu'il connaît depuis trois ans et demi, Jacques continue à faire du sur place dans les environs de Jinja, au nord du lac Victoria en bordure du Nil bleu.

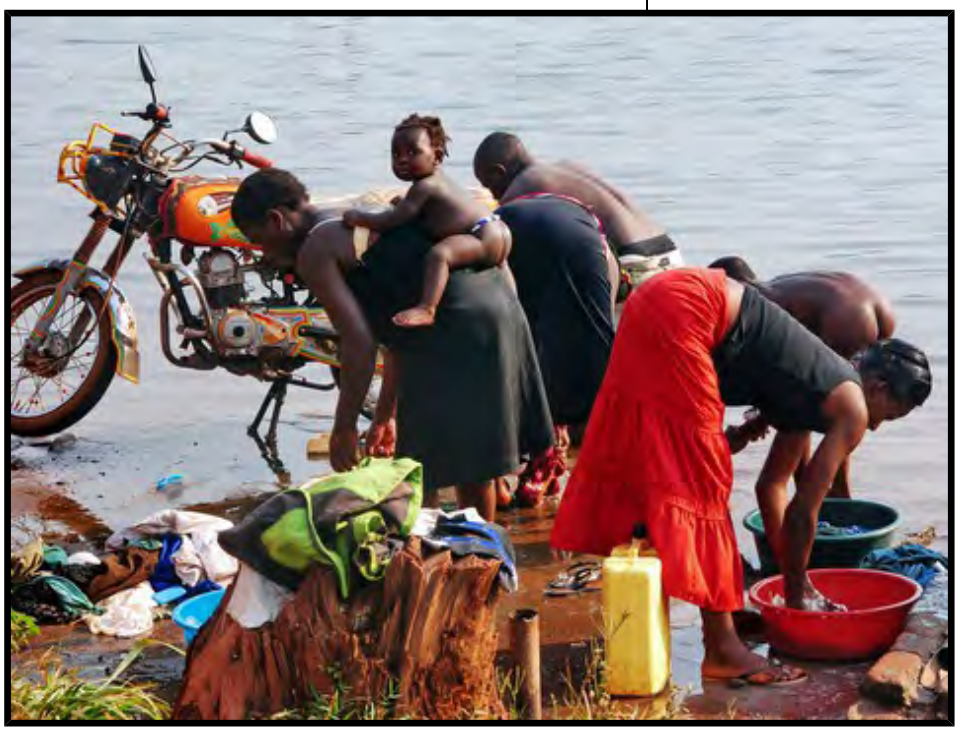
Au milieu d'une activité agricole intense, la culture du thé que les propriétaires indiens exportent essentiellement vers l'Inde et le Kenya voisin, occupe une place essentielle.

La longue attente du visa éthiopien est ainsi agrémentée par la dégustation de nombreux thés et de quelques cafés. Plus le temps passe et plus Jacques se sent prisonnier. Il passe son temps à lire ou déambuler autour du campement, sympathisant avec quelques ougandais d'une extrême gentillesse.

A la vue de groupes de touristes dépensant sans compter, il se sent à la frontière de deux mondes qui se côtoient sans jamais se mélanger.

Il est grand temps pour lui de retrouver cette itinérance qui lui apporte un équilibre et un bien-être qu'il ne ressent plus lorsqu'il redevient sédentaire. Le 28 janvier, le sésame arrive, synonyme d'un départ imminent. Passeport en règle, visa éthiopien en poche, et cheveux fraîchement coupés, il délaisse enfin Jinja et la douceur du peuple ougandais pour savourer pleinement ces retrouvailles avec la route.

Malheureusement ce nouveau départ est de courte durée et s'arrête net sur les routes du Kenya.



*Bon rétablissement Jacques et au plaisir de revoir « un dératé » au sang kényan. Laissons lui maintenant le temps de retrouver sa famille et de se reposer avant de reprendre contact avec lui et aller à sa rencontre. Il sait déjà que le club est à ses côtés pour surmonter cette épreuve* 🚲

**jacques-sirat.com**

**Près de chez nous**

# Comment cet hôtel de Moissac fait-il partie de l'histoire du Tour de France ?

PRÈS du centre-ville de Moissac se trouve une fourche. Dans une direction, la ville elle-même. Une autre direction mène vers la nationale 113. Et la troisième, la plus petite, passe près de l'auberge de St-Jacques-de-Compostelle en direction de Castelsagrat et puis Bourg-de-Visa.

Sur cette jonction se trouve l'hôtel-restaurant Le Luxembourg. Il est ici depuis 1883 : avec 13 chambres et classé deux étoiles.

Et le Tour de France dans tout ça ? Alors, nous sommes en 1903, le tout premier Tour.

La course est partie près de Paris – à Montgeron, parce que le maire de Paris a interdit les courses de cyclisme dans sa juridiction – et elle est passée par Lyon (467km), Marseille (374km) et Toulouse (423km).

Ce jour là les coureurs, sales, minces et brûlés par le soleil, n'ont « que » 368km à courir vers Bordeaux.

Ils vont traverser Agen, mais ils doivent suivre les panneaux routiers parce qu'il n'y a pas de signaleurs, pas de motos ; il n'y avait qu'eux, le soleil et la route poussiéreuse. Et pour être certain qu'ils soient passés correctement, sans raccourcis, voir s'il n'ont pas pris le train, il fallait qu'ils signent une feuille de contrôle.

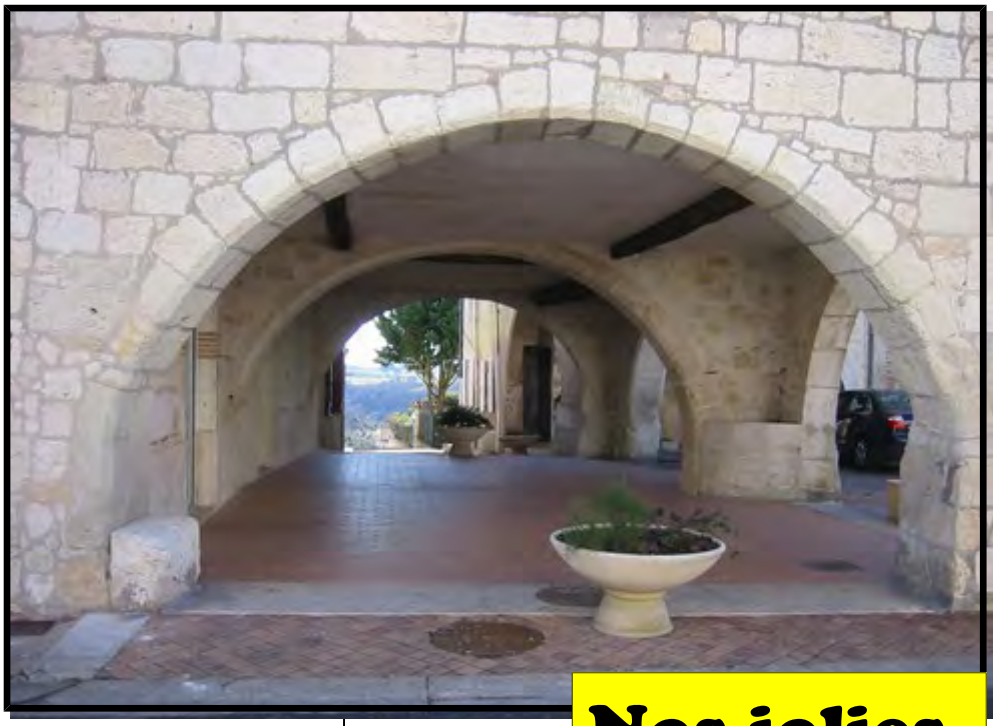
Pour la plupart, les contrôles ont disparus. Mais, celui de Moissac, à l'hôtel Le Luxembourg, existe toujours.

Ce jour-là, le vainqueur final, le « petit ramoneur » Maurice Garin, dit à Hippolyte Aucouturier, à une heure de lui au classement général, qu'il veut gagner l'étape. Les autres le souhaitent aussi et une chute collective se produit à l'entrée de la ville.

Les coureurs laissent tomber leurs vélos, ils courent à pied vers l'intérieur de l'hôtel, ils prennent une plume à l'ancienne et ils ajoutent leur nom à la feuille sous les yeux attentifs des commissaires.

Et Garin, gagnera-t-il l'étape ? Non, ce n'est pas la Marseillaise à Bordeaux mais la Brabançonne, l'hymne national belge pour le vainqueur du jour, le soi-disant « Samson ». Et Garin ? Ben, il n'allait pas être trop déçu. Son nom reste toujours inscrit comme le premier du premier Tour de France.

Léo Woodland



# Nos jolies bastides – un peu d'histoire

Daniel Vanwaterloo

RAYMOND VII (1197-1249), puissant comte de Toulouse, est considéré comme l'initiateur du développement des bastides. A la mort de son père Raymond VI (1156-1222), il hérite de quelques fiefs en Agenais.

Après la terrible répression contre les Albigeois par les croisés de Simon de Monfort et le traité de paix de Meaux-Paris signé en 1229, certaines places fortes du comte de Toulouse sont démantelées.

Pour maintenir son pouvoir après cette défaite cuisante, il s'appuie sur des positions stratégiques et naturellement défensives pour y installer des villes ouvertes, les bastides, comme Puymirol (*ci dessus*), aînée des bastides lot-et-garonnaises.

En 1249, à la mort de Raymond VII, c'est Alphonse de Poitiers (1220-1271), frère de Saint Louis, qui prend possession du comté de Toulouse conformément au traité de Meaux.

Administrateur avisé, il se montre le véritable promoteur de l'expansion des bastides, une vingtaine au total.

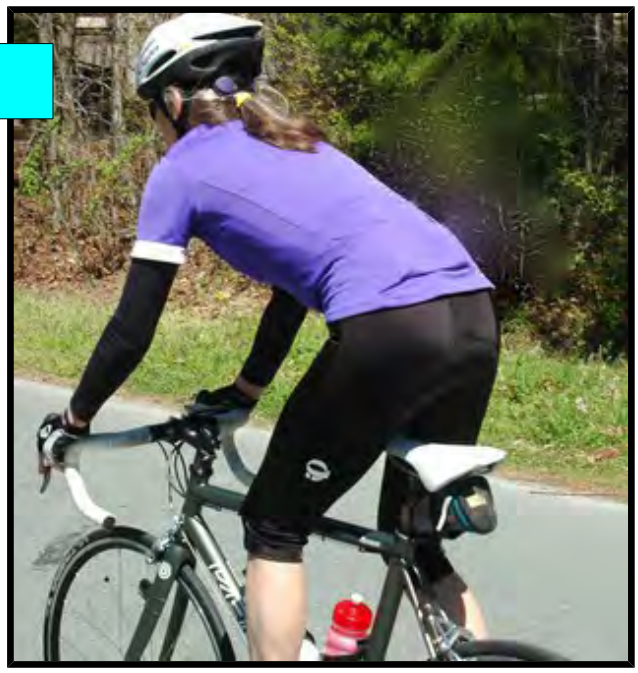
Ses deux principaux objectifs sont d'affirmer durablement l'autorité capétienne et d'établir une ligne de front contre les Anglais, installés depuis un siècle dans la moitié Ouest de l'Aquitaine.

À la mort d'Alphonse de Poitiers, les représentants des rois Philippe III le Hardi (1245-1285), puis de Philippe IV le Bel (1268-1314), poursuivent les fondations, imités à partir de la fin du XIIIème siècle par Édouard Ier d'Angleterre (1239-1307).

En plus de leur vocation économique, les bastides vont acquérir progressivement une dimension militaire le long de la frontière franco-anglaise. Elles vont commencer à se fortifier à partir du début du XIVème siècle jusqu'en 1337 au début de la guerre de cent ans, à l'exemple de Vianne qui a conservé ses murs d'enceinte.

Les conséquences désastreuses de ce nouveau conflit vont stopper la création de villes nouvelles. Un climat d'insécurité va perturber les échanges commerciaux et faire disparaître les bastides économiquement faibles.

***À suivre : la fondation d'une bastide***



# Tes points d'appui - pourqoui ils sont importants

Pierre Jabaloyas

LES points d'appui d'un cyclo-touristes son très importants car ils conditionnent à la fois le confort et le rendement.

Ils sont au nombre de trois : la selle, les pédales et l'ensemble potence-cintre ou guidon.

**La selle et sa tige**

Devine pourquoi j'en parle en premier.

Le choix d'une selle n'est pas anodin.

*Qui n'a pas, un jour ou l'autre, souffert d'un réglage approximatif ou carrément d'une selle inadaptée, tant dans sa forme que dans la densité du rembourrage ?*

Si tu as un bassin large, préfère une selle large ou massive. Pour un bassin étroit, une selle étroite devrait convenir.

De même, pour de courtes distances, un rembourrage soufflé, peut convenir ; mais plus tu roules en intensité ou en durée, plus il faudra de fermeté.

Si tu as des zones douloureuses au niveau du périnée, tu devras éventuellement acquérir une selle avec coque ajourée ou avec canal central.

Autre point important, qui s'ajoute à un bon recul de la selle, induit par la plus ou moins grande amplitude offerte par la tige de selle, l'assiette de la selle.

Elle doit être sérieusement réglée avec un niveau, vélo au sol, roues gonflées, de manière à ce que le plateau de selle soit rigoureusement horizontal.

A ce jour, nombre de fabricants de selles proposent des outils d'aide, soit sur internet, soit en magasin. Mais en règle générale, ton vélociste préféré devrait vous être d'un précieux conseil.

**Les pédales**

De nos jours, la grande majorité de nos vélos est équipée de pédales automatiques. Il en existe trois catégories : les pédales cyclo, avec système SPD (Shimano), idéales pour le cyclotourisme car permettant la marche ; les pédales de type trois pointes (Look, Time, Mavic, Shimano) ; et les pédales minimalistes, peu répandues chez les cyclos (Speedplay).

Tous les fabricants ont fait des efforts au niveau du ressenti du chaussage et à la facilité d'enclenchement.

N'oublie pas la règle de base : dans la partie métatarse, côté intérieur du pied, au niveau du premier cunéiforme (pour ceux qui ont les pieds potagers, c'est l'oignon !), ce gros os, en avant des orteils , doit se trouver au-dessus de l'axe de la pédale.

Pour ce faire, règle méticuleusement tes cales. Tous les bons vélocistes peuvent régler cela moyennant cinq à dix euros.

Ne néglige pas non plus l'axe de ta chaussure, qui peut être source de douleurs voire de tendinites.

Vérifie souvent l'absence de jeu sur l'axe de tes pédales et sois attentif à l'usure de tes cales et à leur propreté. →

**Les points d'appuis sont très importants – mais n'oublie pas ta selle ou tes pédales...**

## ← Potence et cintre

Tout d'abord, ne pas chercher la légèreté à tout prix; ta sécurité en dépend. Ensuite, étant donné les fortes contraintes subies par l'ensemble cintre/potence, les marques connues sont incontournables, pas d'exotisme à ce niveau.

Au niveau du cintre (guidon), les tolérances des grands fabricants sont très faibles, ce qui peut permettre des panachages de marques. II est cependant préconisé d'avoir un cintre et une potence de même marque, ceci afin d'éviter une modification des couples de serrage des diverses vis.

**Clé dynamométrique – conseillée pour les pièces en carbone**

L'usage d'une clé dynamométrique est conseillé, surtout avec des pièces en carbone.

En règle générale, la largeur du cintre doit correspondre à ta largeur d'épaule (cintres de 38 à 46 cm axe à axe).

Après avoir réglé ton recul de selle, il convient de choisir la bonne longueur de potence (de 50 à 150 mm)

Ne néglige pas, en fonction de la taille de ton tube ou douille de direction, la hauteur de ton cintre par rapport au cadre, en utilisant le nombre adéquat d'entretoises.

Lors d'un premier achat de vélo, une étude posturale est fortement recommandée. Le coût est très souvent déduit du prix d'achat du vélo.

Lors d'un changement de cadre, le report méticuleux des côtes de l'ancien vélo est indispensable.

De nos jours, sauf exception, un cintre ou guidon de forme compacte ou shallow peut-être un plus en terme de confort. A toi de méditer et d'adapter pour rouler comme dans un fauteuil. Bonne route !

hommage

LES CYCLOS DE L'ASPTT N'OUBLIENT PAS **PATRICIA**

Photo DR

Il y a tout juste dix ans, sur la commune de Tayrac, alors qu'elle rejoignait son domicile après une sortie sportive à vélo, Patricia Simoncello, 43 ans, s'est fait percuter à l'arrière par un automobiliste alcoolisé. Cette dernière, malheureusement, décédait sur le coup sous les yeux de son fils venu à l'occasion à sa rencontre.

La section cyclos de l'ASPTT n'a pas oublié. Ainsi un groupe de cyclistes est venu se recueillir après avoir déposé un bouquet de fleurs sur le lieu du drame.

Voici l'hommage du club, et son message adressé à nos lecteurs :

« Encore une fois, cette forme de terrorisme routier a été dénoncée. Comme tous les usagers de la route, automobilistes et cyclistes bénéficient de certains droits mais inversement de devoirs afin de faciliter la cohabitation en toute sécurité.

Malheureusement, lors d'accident impliquant une automobile et un vélo, l'égalité des chances d'en ressortir indemne n'est pas identique. Le cycliste est un usager potentiellement vulnérable. Même si parfois les comportements des groupes de cyclistes sont dangereux, automobilistes et cyclistes ont un travail comportemental à mener, au quotidien et sans relâche.

Ne pas attendre qu'un drame se produise pour avoir regrets et élan de bonne conscience. Les bonnes résolutions, c'est maintenant. »

**DIX ans après la disparition tragique de notre amie, Patricia Simoncello, tuée par un chauffard ivre à Tayrac, nous avons posé des fleurs sur le lieu de l'accident.**

**Voici ce qui a paru dans le journal.**

NOTRE propre site internet est en place sur **aspttagencyclo.org**. Pour l'instant tu y trouves essentiellement les infos sur la balade des postiers et les brevets, mais il sera développé en contenu et en design au cours des prochains mois. Si tu as envie de participer, n'hésite pas à nous le dire sur **aspttagencyclo@gmail.com**, ou par le formulaire de contact du site.

# Heure d'été

*À partir du 29 mars*

***Nouveaux horaires***

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

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

**Le jeudi** : 14h à l'ASPTT

# Un petit rappel... et un site utile

**DE Liline Merly, un petit rappel pour le spectacle de *La Boite aux chansons* au centre culturel du Passage le 22 mars à 15h.**

**UNE vidéo qui peut sauver des vies https://www.youtube.com/watch?v=wR6q6B46DWo.**

**Très bien présentés quelques petits gestes très simples qui peuvent sauver des vies …**