

Quoi de neuf ?

AVRIL 2020

ASPTT AGEN
Cyclotourisme
cultivons vos envies

NOUS VIVONS UN MOMENT DIFFICILE



Jeanine Brotto

présidente

BONJOUR à tous.

Tout d'abord je voudrai avoir une pensée toute particulière pour nos amis qui viennent tout juste de nous quitter.

Nous vivons une période inédite et assez stressante. Mais bon, il faut réaliser que ce confinement est nécessaire et pourrons limiter ainsi l'encombrement des hôpitaux. Notre région est assez épargnée alors, raison de plus pour respecter les consignes.

Ces quelques mois dans une vie, c'est peu de chose !

Il faut garder le moral et penser à ce que nous pourrons faire quand tout sera revenu à la normale.



Pour l'instant, comme je vous l'ai écrit récemment, nous ne savons pas trop comment cela va évoluer, mais dès que nous serons en mesure de vous donner des informations concrètes, nous le ferons.

Le bureau reste actif et nous gardons le contact avec des réunions en vidéo, c'est amusant de se voir !

Je vous laisse lire les récits que vous avez transmis à Dianick et je remercie Stéphanie qui continue la mise en page du bulletin.

Enjoy !

Je vous souhaite à tous une bonne santé. Surtout prenez bien soin de vous et je vous dis à très vite... les copains.

Jeanine



LE 1er avril dernier, nous apprenons un bien triste nouveau : notre ami Jean-Claude Tomasoni est décédé dans l'appartement qu'il s'était approprié, terrassé par un infarctus.

Son épouse Margot n'a rien pu faire pour le sauver et les secours, intervenus rapidement, n'ont pas pu le ramener à la vie. Après une autopsie suite à ce décès brutal, il a été incinéré le 8 avril sans la présence de sa famille, confinement oblige.

Agenais de souche et fils d'immigré italien, Jean-Claude est né le 4 août 1947. La passion du sport et du rugby en particulier l'amène dès son plus jeune âge à pratiquer son sport de cœur au SUA, appréciant les valeurs de camaraderie et de convivialité.

En 1962, en cadets B, il remporte avec ses coéquipiers la coupe Peybère, véritable coupe de France dans sa catégorie d'âge.

Une fois les crampons raccrochés, il s'investit auprès des jeunes de l'AS Passage en tant qu'entraîneur bénévole.

Dans les années 90, il s'oriente vers le triathlon qu'il pratique en tant qu'amateur au sein du SUA triathlon.

De toutes ses années au service du sport il laisse l'image d'un homme jovial et sérieux. En 2012, travaillant comme métallier dans l'entreprise Famea à Bon Encontre depuis de nombreuses années, il prend une retraite méritée.

Pour perpétuer sa passion du sport, il découvre alors les bienfaits du vélo.

Il rencontre en chemin notre

regretté ami Jean Serbassi, surnommé Janot, qui le convainc d'adhérer au club.

Et c'est ainsi, que par un beau jour du printemps 2013, nous voyons arriver Jean-Claude sur une machine qui avait quelque peu vécu.

L'étincelle se produit au premier contact. Sa simplicité, son caractère jovial, son sourire et son accent du Sud-ouest font d'emblée l'unanimité. →

Au revoir cher amigo

← Conquis par l'accueil et l'ambiance, il adhère au club et signe sa première licence FFCT le 27 avril.

En participant à toutes les sorties club, que ce soit en semaine ou le samedi, son enthousiasme et la persévérance dans l'effort le font progresser rapidement.

Écoutant les conseils prodigués par les copains, cyclos plus expérimentés, il se lance en fin d'année sur des parcours plus longs.

L'achat d'un Lapierre flambant neuf met définitivement fin à ses doutes quant à sa capacité à affronter des grandes distances : il est devenu en quelques mois un vrai cyclotouriste !

Entre 2014 et 2016, il participe à toutes les manifestations prévues par le club, quelles soient sportives ou festives.

Il s'éclate sur les routes de la région et d'ailleurs : les brevets fédéraux, les randonnées des clubs voisins, Bordeaux-Sète, Bordeaux-Bilbao, les séjours club, le national des ASPTT et bien sûr le traditionnel Gaillac primeur n'ont plus de secrets pour lui.

En fin 2016, Jean-Claude nous fait part d'un projet qu'il est en train de monter avec Margot, sa complice de toujours : quitter la France à destination de l'Espagne pour finir ses vieux jours auprès de son fils Vincent qui travaille comme steward dans une compagnie aérienne basée à Barcelone.

La maison vendue, c'est avec nostalgie et quelques interrogations quant à l'avenir, qu'il quitte la région dans laquelle il a toujours vécu pour s'établir à Sitges, ville côtière de Catalogne, au sud-ouest de Barcelone.

Ce choix répond à ses attentes et quelques mois plus tard il nous envoie quelques nouvelles : « Pas de regret. Sitges est une ville très animée et festive. Le relief, la mer et la montagne à proximité n'en sont que plus agréables. J'ai repris la nage... mais je n'ai pas abandonné le vélo. Ici c'est la montagne... je m'y fais.



Besos y buenos dias a todos los cyclos et Cyclotes ».

Dans cette nouvelle vie, il continue à s'entretenir physiquement.

Profitant de la proximité de la Méditerranée il se met à l'eau durant l'été tous les deux ou trois jours pour nager son kilomètre en mer et lorsque l'eau est plus fraîche, il revêt sa combinaison.

Mais, il n'abandonne pas le vélo pour autant, arborant fièrement le maillot du club au cours de ses sorties.

Il est heureux dans sa nouvelle vie et il dit souvent à Margot : « On a bien choisi ; je vois la mer au loin tous les jours, c'est le pied....».

Sa disparition brutale nous affecte beaucoup. Jean-Claude était un personnage affable, agréable, bon vivant, excellent camarade toujours prêt à rendre service.

Partout où il passait, il faisait l'unanimité autour de lui.

On l'aimait bien et il nous le rendait bien. Que de bons moments passés en sa compagnie sur le vélo et en dehors ! →

← On ne peut manquer de souligner son comportement sur le vélo : coriace dans l'effort, grommelant dans les bosses, souriant et plaisantin à l'arrivée.

Pour illustrer cette affirmation, deux anecdotes méritent d'être évoquées.

En mai 2015, à Gaillac, au départ de la troisième étape de Bordeaux-Sète, une pluie fine accompagnée d'un fort vent de face complique notre avancée.

Dans les contreforts de la Montagne Noire, la température avoisine les 7 degrés et de violents orages de grêle nous flagellent les jambes.

Après Minerve, le temps s'est un peu calmé mais pour finir l'étape, la route s'élève inexorablement. Jean-Claude, marqué comme nous tous par cette journée éprouvante, a le moral en berne et progresse lentement, jurant qu'il abandonne le vélo dès son retour.

A l'arrivée, à la vue de notre hébergement, une yourte prévue pour quatre personnes dans laquelle il faut s'installer à huit, n'améliore pas la situation.

Ce n'est qu'à l'heure de l'apéro et du succulent repas bio que l'on retrouve notre ami Jean-Claude avec le sourire qu'on lui connaît.

Un mois plus tard, le club propose un séjour en Ardèche dans un village de vacances à Laurac-en-Vivarais. Le jeudi, au programme, les gorges de l'Ardèche. Après l'indispensable café du matin pris à Vallon Pont d'Arc, nous reprenons la route pour attaquer la première côte de la journée.

Arrivés au belvédère du Pont d'Arc, avec une superbe vue sur les gorges, Jean-Claude nous rejoint, suant et grommelant mais dès qu'il pose le pied à terre, il retrouve instantanément son sourire.

De point de vue en point de vue sur les 30km du parcours qui suit la rivière, le même scénario se joue.

Arrivés à la limite du département du Gard, dans le village de St-Martin-d'Ardèche, Jean-Claude s'allonge sur un banc en pierre et s'endort profondément. Une fois n'est pas coutume, il rate la traditionnelle bière dégustée avant le repas tiré du sac.

Le retour se fait sous une chaleur écrasante, ce qui n'est pas fait pour améliorer le moral de notre ami.

La douche récupératrice et le plongeon dans la piscine du centre gomme toutes les difficultés rencontrées dans la journée et à l'heure

de l'apéro, Jean-Claude retrouve toute sa bonhomie et son sourire, oubliant le circuit vallonné et faisant l'éloge de la beauté des sites visités.

Ayons une pensée émue, partageons la peine de la disparition d'un être cher et soyons aux côtés de Margot son épouse et Vincent son fils.

Au revoir l'ami, *Adiou!* comme tu le disais si souvent, nous ne t'oublierons jamais.

Nous sommes certains que du haut de ta dernière demeure tu veilles sur nous et que tu nous accompagneras toujours.

De la part de tous tes ami(e)s.



Jean-Pierre Vigué

EN pleine pandémie, on parle beaucoup de corona mais peu de virus. Et pourtant il y a beaucoup de choses à dire à son sujet.

Passons rapidement sur corona pour dire que cycle, couronne et corbeau ont la même origine indo-européenne, grecque et latine: la courbe. Les corbeaux étaient pour les Romains des oiseaux de mauvais augures. On peut dire que le covid-19 porte bien son nom.

Sur le plan étymologique *virus* vient d'un mot latin *virus* qui signifie suc, poison, toxine. Le mot *virulent* signifie contagieux et au figuré il prend le sens d'agressif. Aucun rapport avec le mot latin *vir* (homme) n'en déplaise à certains(es).

Les virus sont très anciens. Ils remontent probablement aux origines de la vie; au moment où apparaissent les premières cellules vivantes dans les océans, il y a plus de 35 milliards d'années.

Les virus ne sont pas des organismes vivants. Ils sont beaucoup plus petits que les cellules. Invisibles au microscope optique, ils sont capables de traverser des filtres en céramique qu'utilisaient les chercheurs de l'époque pour étudier les microbes.

Ils n'ont pas de chaînes (système) respiratoire. Ils sont incapables de se multiplier seuls. Ils ne peuvent se déplacer que grâce à un vecteur (vent, eau, sang, selles, urines).

Ils contiennent du matériel génétique en petite quantité (ARN ou ADN), enfermé pour la plupart dans une coque protidique. (la capsid).

Ils sont capables de se fixer sur la paroi d'une cellule grâce à un récepteur spécifique

(comme une clé dans une serrure), d'y faire pénétrer leur matériel génétique et de mobiliser le métabolisme de la cellule infectée pour les répliquer à l'identique (comme une photocopieuse). Lorsque la cellule meurt, elle libère des centaines de virus qui recommencent un nouveau cycle.

Leur capacité à transporter du matériel génétique d'une cellule à l'autre fait qu'ils participent à l'évolution des espèces. Les chercheurs estiment que sept pour cent de notre propre patrimoine génétique seraient d'origine virale. De lointains cousins!

Si par mutation (erreur de transcription) un virus acquiert des caractéristiques meilleures que celles des générations précédentes, la sélection naturelle le privilégiera aux dépens des autres.

C'est ainsi que sa virulence, sa contagiosité évolue. C'est pour cela que le virus de la grippe

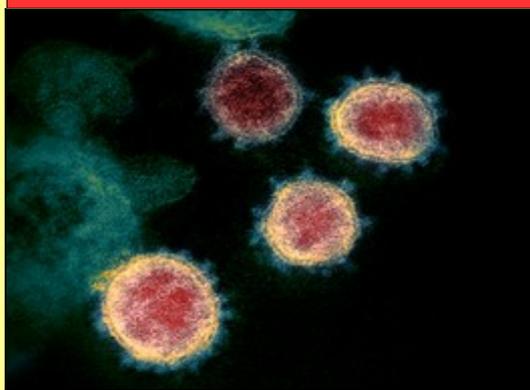
saisonnière change d'une année sur l'autre et qu'on a du mal à avoir un vaccin adapté.

Les virus ont une spécificité d'espèce grâce aux récepteurs des parois cellulaires, ce qui explique que la grippe aviaire par exemple ne se transmette pas à l'homme. Mais si plusieurs espèces ont les mêmes récepteurs, le virus peut passer d'une espèce à l'autre. C'est ce qui explique que certains virus d'animaux se transmettent à l'homme.

C'est le cas du VIH (Sida) avec les singes, le coronavirus avec les chauves souris, la rage avec les chiens et les renards.

Les virus sont partout. Toutes les cellules vivantes sont affectées par les virus. Le plancton, les végétaux, les champignons, les levures, les animaux, les humains. →

Vous avez dit...



VIRUS !

Les plus grands réservoirs de virus sont les mers et les océans. Plus d'un million de virus par millilitres.

Ces derniers jouent un rôle très important dans la régulation du plancton et dans le cycle carbone en détruisant 20 pour cent de la biomasse microbienne par jour ou en stimulant les algues qui fixent le gaz carbonique.

Chez l'homme existent aussi de nombreux virus (plus de 5000 espèces différentes). Ils cohabitent avec lui sans l'affecter. Il y en a cent fois plus que de cellules humaines. Plus de trois milliards. Ces virus lui sont très utiles et régulent probablement le nombre de bactéries vivant en symbiose dans le tube digestif et sur les muqueuses. Merci les virus!

La recherche actuelle en thérapie-génie utilise déjà le pouvoir des virus à introduire du matériel génétique dans les cellules pour apporter aux patients porteurs de maladies génétiques les gènes manquants ou défectueux. (ex. myopathie). Vive le Téléthon.

Il est également envisagé de lutter contre certains cancers en utilisant des virus tueurs spécifiques des cellules cancéreuses et qui ne léseraient pas ainsi les cellules normales, contrairement à la chimiothérapie.

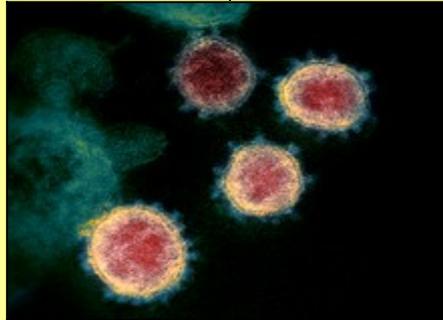
De même il est envisagé d'utiliser des virus tueurs de champignons pathogènes pour protéger les cultures et éviter l'usage des pesticides.

Malheureusement certains virus sont pathogènes (responsables de maladies) chez l'homme, parfois mortels, 130 à 200. Par exemple les virus du rhume, de la grippe, des oreillons, de la rougeole, de la rubéole, de la varicelle, de la rage, de la poliomyélite du chikungunya, du Zika, de la dengue, du sida, de la variole etc.

D'autres sont responsables de cancers comme le papillomavirus et le cancer du col

de l'utérus ou le cancer du foie et le virus de l'hépatite.

Les maladies virales sont connues depuis longtemps. La poliomyélite l'était des égyptiens. Mais le concept de virus, c'est-à-dire celui d'un agent pathogène capable de transmettre une maladie, différent des microbes, invisible au microscope, traversant les filtres en céramiques, n'étant pas une toxine, n'est apparu qu'à la fin du 19ème siècle.



Ce n'est pas d'aujourd'hui que la province a du mal à se faire entendre

Un médecin de La Teste-de-Buch, Jean Hameau, a fait un premier exposé à la Société royale de médecine de Bordeaux en 1837 (*Réflexions sur les virus*) puis en 1843 devant l'Académie nationale de médecine et enfin en 1850 devant l'académie de médecine.

Il lui a fallu 13 ans pour être entendu à Paris! Comme quoi ce n'est pas d'aujourd'hui que la province a du mal à se faire entendre.

En 1898 un chimiste hollandais, Martinus Beijerinck, montra qu'un agent infectieux capable de traverser un filtre en céramique, n'était ni une toxine ni une bactérie.

Les premiers virus pathogènes de l'homme identifiés furent ceux de la fièvre aphteuse et de la fièvre jaune. Louis Pasteur les qualifia d'infra-bactéries.

Ce n'est qu'au cours de la première guerre mondiale qu'est mis en évidence le phénomène de lyse (destruction) cellulaire par les virus.

Les premiers virus ont été vus au microscope électronique en 1930. En 1936 est mis en évidence le contenu viral sous forme d'ARN. Et ce n'est qu'à partir de 1960 que furent mieux compris les mécanismes de multiplication virale, que furent réalisés les premiers diagnostics biologiques et élaborés les premiers vaccins. →

← Les virus existent depuis l'origine de la vie mais leur connaissance par l'homme n'est que très récente.

Dès l'antiquité, les médecins avaient remarqués que des malades de certaines maladie infectieuses ne retombaient pas malade une seconde fois.

A la fin du 18ème siècle, un médecin anglais, Jenner, remarque que les fermières au contact avec le pis des vaches infectés par une maladie ressemblant à la variole, la "vaccine", étaient protégées de la variole. Par de petites incisions il inocula cette vaccine à une personne qui par la suite résista à la variole.

Louis Pasteur se rendit compte que la virulence des cultures cellulaires de virus s'atténuait avec le temps et que leur injection à des animaux ne les tuait pas et même les protégeait contre la maladie.

Il donna à ce phénomène le nom de vaccin en l'honneur de Jenner.

Le 6 juillet 1885, Louis Pasteur eut l'intelligence (et le courage) d'inoculer à un berger alsacien de neuf ans mordu par un chien enragé, un vaccin atténué de la rage et le sauva.

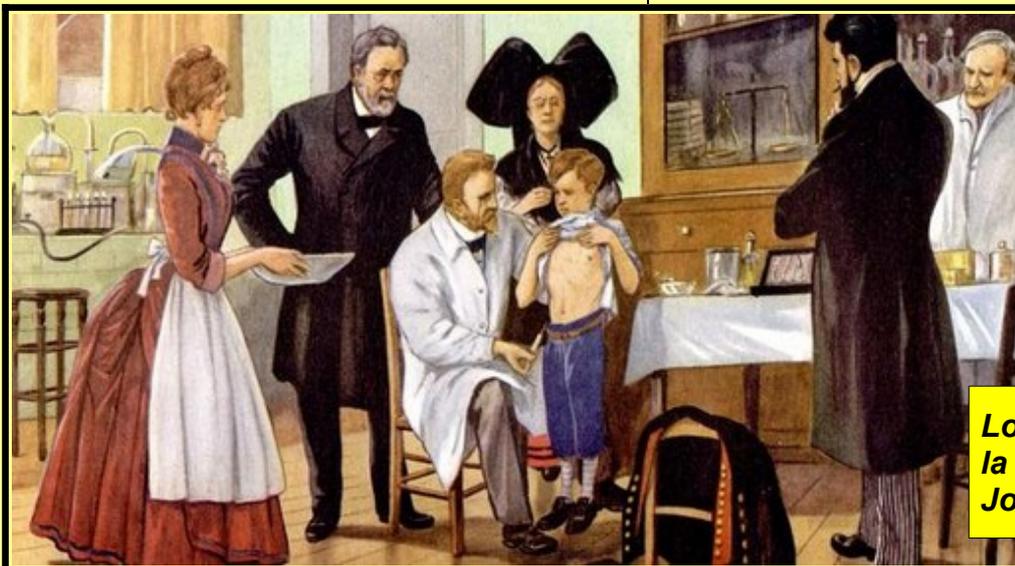
Les virus sont très anciens. Leur connaissance est très récente. Certains sont mor-



Cyclo-anti-corona

tels. Beaucoup sont bénéfiques à l'homme et à la nature. Leur histoire ne fait que commencer.

Élémentaire mon cher Watson. ☺



Louis Pasteur sauve la vie du jeune Joseph Meister

Mon premier périple à vélo

À aucun un instant je ne m'étais imaginée avoir mal aux fesses...

Jeanine Brotto

J'AVAIS une copine dont la famille faisait du vélo, des courses en UFOLEP (il y a longtemps). Je faisais un peu de vélo en dilettante, avec celui de mon père, rien de plus.

Un jour pendant les vacances, ma copine me propose d'aller voir son oncle et sa tante à Nadillac dans le Lot où j'étais déjà allée, mais en voiture. Pour moi, c'était de vraies vacances et pour elle aussi, car souvent elle aidait son père artisan maçon.

Je n'avais pas un vélo à ma taille (toujours celui de mon père, lui-même pas trop grand non plus), mais bon, à aucun un instant je ne m'étais imaginée avoir mal aux fesses ... ou ailleurs !

Un bon matin, comme dans la chanson, nous sommes parties de bonne heure. Vers le Lot me semble-t-il. Nous sommes passées à Castelsagrat, Lauzerte, Montcuq, Cahors ville, Larroque-des-Arcs, Cras et Nadillac.

Pour l'aller, je me souviens de nous être arrêtées à St-Daunes, après Montcuq, pour acheter à manger. Je ne me rappelle plus trop les côtes pour arriver à Nadillac, c'est vous dire ! Car pour l'avoir refait avec le CoDep, des côtes, il y en a ! Je devais être en forme ?

Ma foi, nous y sommes arrivées en fin d'après-midi, fière de moi !

Après avoir séjourné quelques jours chez la tonton, nous voilà reparties pour le retour. Ouille, il fait chaud, très chaud et dans la côte de Castelsagrat, moi aussi je chauffe !

Et je cale.....plus d'essence « la Jaja ».

Bon après un arrêt prolongé et quelques kilomètres à pieds, nous voilà reparties.



Il faut dire qu'après Castelsagrat, la route est plus docile et les côtes se font rares, Youpi !

Finalement nous arriverons à bon port, au pont à St Pierre-de-Clairac. Ben voilà, sans entraînement, j'ai pu faire ma première sortie vélo à Nadillac, soit quelques 160km sur un week-end, pas mal pour une première !

Ah, j'allais oublier de vous dire... à l'époque, je devais avoir 16 ans.

Par la suite, nous avons monté au village un petit groupe de cyclistes et faisons des rallyes. A l'époque, nous allions le dimanche de village en village, mais je n'ai jamais refait de grandes sorties.

Mon premier grand périple a été quand je suis arrivée à l'ASPTT, avec un séjour d'une semaine dans l'Allier organisé par Pollo. ☘



Confinement à Païpa

DÉBUT juillet 2018, alors qu'il se trouve au Panama, notre ami Jacques décide de mettre un terme à 24 ans de voyage aux quatre coins du monde, tantôt en courant, en marchant ou en pédalant.

De retour à Agen au café vélo le 11 septembre, il démarre une nouvelle vie plus sédentaire au sein d'une société qui a beaucoup changé en un quart de siècle.

Il accepte difficilement les contraintes au quotidien qu'il n'a pas eu l'habitude d'affronter depuis bien longtemps au fil de son itinérance.

Malgré la présentation de ses voyages au cours de nombreuses conférences, la routine et le doute s'installent peu à peu.

Il prend conscience que l'heure de la sédentarisa-

Jacques est de retour sur les routes du monde

Daniel Vanwaterloo

tion n'est pas encore arrivée.

Il décide alors de repartir sur les routes du Monde.

Il occupe les premiers jours de 2020 à préparer le matériel dont il aura besoin pour son nouveau périple qui devrait durer une nouvelle fois entre cinq et sept ans.

Après avoir dit au revoir à ses amis et embrasser sa famille non sans émotion et quelques larmes, il prend l'avion le 1 février à Toulouse à destination de l'Amérique du Sud.

Il atterrit après de nombreuses heures de vol à Carthagène-des-Indes en Colombie.

Dès l'atterrissage, la chaleur humide est pénible et il faut que le corps s'habitue sous cette nouvelle →



Carthagène-Artistes-vénézuéliens

← latitude. il consacre les premiers jours au remontage de son fidèle compagnon et la préparation de ses sacoches.

En déambulant dans la ville, il sympathise avec trois jeunes artistes vénézuéliens qui ont fui leur pays depuis deux ans et qui vivent de leur art en peignant une grande fresque murale.

Quelques jours plus tard, Jacques prend la route vers le Nord en logeant la côte de la mer des Caraïbes.

Après avoir visité les salines de Galera-zamba, il atteint la ville de Barranquilla où il croise de nombreux groupes de cyclistes et de cyclotouristes qui prennent plaisir à rouler ensemble sans esprit de performance.

Pour arriver à Cienaga, il traverse une longue bande de terre entre mer et lac, fortement exposé au vent qui s'acharne pour freiner son avancée.

Pour ses premiers tours de roue, sa nouvelle selle non encore rodée lui rappelle que son fessier a été au repos depuis trop longtemps.

De plus, sa condition physique laisse à désirer et nécessite quelques semaines de route pour retrouver un niveau acceptable.

Arrivé à hauteur de Ríoacha, il quitte la côte et se dirige plein Est pour rejoindre Maicao et la frontière vénézuélienne.

Les ordures jonchent le bord des routes et les lieux habités sont envahis de détritiques variés, détruisant un peu plus le milieu naturel.

Il croise de nombreux jeunes vénézuéliens qui ont quitté leur pays sans même un passeport pour fuir la pénurie de vivres et d'eau dans un climat pesant d'insécurité.

A l'approche de Macao, Jacques évolue dans un décor de cactus et d'acacias décorés de sacs plastique qui s'accrochent aux épines.

Arrivé à Maicao, il prend contact avec l'alliance française de Maracaibo et c'est l'ambassade française qui lui répond :

Il est formellement déconseillé de traverser le Venezuela à vélo ou en voiture. Les voyages sur le territoire du Venezuela sont déconseillés sauf raison impérative.

Le Venezuela fait partie des pays ayant l'un des plus forts taux de criminalité au monde. Les conditions de sécurité continuent de s'y dégrader.

Certains vénézuéliens rencontrés en chemin lui déconseillent s'y aller alors que d'autres affirment qu'on peut y aller. Ce sera ces derniers qui influenceront Jacques dans sa décision : Il va au Venezuela !

Début mars, il franchit facilement le poste frontière colombien. Dans le →

← no man's land, il avance au milieu d'une vaste cohue de vendeurs en tous genres et de changeurs de devises qui tentent tous de récolter un peu d'argent.

Au poste frontière vénézuélien, les policiers sont étonnés de voir un français vouloir traverser leur pays à vélo.

Après une ultime mise en garde, Jacques commence enfin la découverte du Venezuela.

Il découvre un pays quasiment à l'arrêt dans lequel les gens luttent au jour le jour pour trouver à manger.

Dans la bourgade de Paragaipoa, l'atmosphère est pesante : pas d'électricité et la plupart des boutiques sont fermées. Quelques marchandises en provenance de Colombie sont présentées sur des tables à même la rue.

Dans la ville de Maracaibo, le constat est identique dans un pays qui regorge de richesses avec le pétrole et le gaz.

Le président Hugo Chavez qui dirigea le pays entre 1999 et 2013 et son successeur Nicolas Maduro, en plaçant aux postes de responsabilité des gens non formés et incompetents, ont provoqué la déchéance du pays.

La maintenance des installations et un réseau électrique est très mauvais état ne permettent plus aux raffineries de pétrole de fonctionner et le gaz et l'eau ne sont plus distribués. Le marché noir et la corruption se sont installés durablement.

Jacques poursuit sa route en contournant par l'Est le lac de Maracaibo et retrouve des

paysages plus verdoyants avec l'apparition d'arbres fruitiers.

La grande pauvreté des premiers jours s'atténue quelque peu.

Faute de pouvoir retirer d'argent, il se voit dans l'obligation d'écourter son séjour dans ce pays en totale déconfiture.

Les quinze jours passés le marqueront à jamais avec l'espoir qu'un jour ce pays plein de richesses se redressera mais encore faut-il trouver l'homme providentiel capable de relever cet immense défi.

Jacques quitte le pays par le petit poste frontière de Puerto Santander en se frayant un chemin parmi un flot permanent et anarchique de gens et de marchandises.

De retour en Colombie, Jacques découvre une route plate bordée de rizières qui lui rappelle l'Asie.

De nombreuses motos chargées de bidons d'essence en provenance du Venezuela par les chemins de contrebande perturbent le paysage et le chant des oiseaux.

Arrivé à Cacuta, il retrouve le bruit, la cohue et la pollution dans une atmosphère étouffante et lourde et une chaleur extrême.

Dans les rues, les nombreuses boutiques de vêtements, de chaussures et de téléphones portables impressionnent et offrent un contraste saisissant avec le Venezuela.

Après une nuit de sommeil dans un petit hôtel, Jacques se dirige vers les sommets colombiens. →

Maracaibo





Le village de Tasajeras

← Sur les hauteurs, la brume matinale masque les paysages qui se dévoilent au fil des heures.

A l'entrée de Pamplona, il rencontre une famille vénézuélienne qui a fui le pays et se dirige vers Medellin, espérant un avenir plus confortable.

La suite de son parcours n'est qu'une succession de montées qui approchent les 3800 mètres d'altitude sur des routes en mauvais état et des chemins empierrés.

Les bourgades traversées incitent Jacques à des pauses prolongées qu'il savoure gaie-ment.

Le 21 mars, Jacques arrive à Paipa, situé dans le département de Boyacá à 2525 mètres d'altitude.

Soudain, tout s'accélère.

La Colombie vient de décréter le confinement de la population jusqu'à minimum mi-avril.

Tous les hôtels étant fermés, la municipalité lui trouve un logement pour 30 000 pesos par jour, soit 6,70€, avec une supérette située à 200 mètres qui constitue son

seul point d'approvisionnement en pâtes et produits de première nécessité.

Une espèce de retraite forcée débute. Privé d'exercices physiques, il fait chauffer sa liseuse qui contient bon nombre de livres numériques qui vont lui permettre de passer le temps.

Il cuisine avec son réchaud sur le trottoir ce qui limite notablement la variété des repas.

Il n'a pour compagnons que quelques chiens errants en quête de nourriture.

Dans une ville qui semble morte, le temps s'écoule lentement. Voilà une situation que Jacques n'avait nullement imaginée et qui risque de s'éterniser... ☹

Vous pouvez retrouver Jacques sur son site : www.jacques-sirat.com et éventuellement faire un don pour l'aider à continuer de partager sa passion.

Merci pour lui !



Jean-Marc Poinçot

CE matin je me suis levé tôt et dans le calme de l'aurore je me suis mis à griffonner ces quelques lignes qui m'ont été demandées par notre secrétaire

Dianick.

Je vous les livre au risque que vous ne les lisiez pas ou alors que vous me preniez pour un fou.

Je voulais écrire quelque chose sur le thème : pourquoi faire du vélo ?

Et mon esprit s'est tout de suite envolé et voilà finalement ce qu'il en est ressorti :

Une première question s'impose : pourquoi dit-on faire et non pratiquer ?

En effet communément demande-t-on « quel sport fais-tu ? » et non pas « quel sport pratiques-tu ? »

De même je dis volontiers je fais du russe pour dire j'apprends la langue russe.

Les Anglais ne s'expriment pas ainsi.

Un membre éminent de notre bureau, notre trésorier qui fait de l'anglais ne dira jamais « I do ou I make english » mais dira « I learn english ».

L'Allemand qui est encore plus précis ne dira pas je fais du vélo mais je roule à vélo, et la chose le vélo devient une roue à rouler. *Ich fahre Fahrrad.*

Par ailleurs, deuxième question, d'où vient le mot vélo ? Je suppose que vélo est une abréviation de vélocipède.

Par simplicité et aussi par paresse du langage vélocipède est devenu simplement vélo.

Pour être plus correct en parlant de vélo il faudrait utiliser le vocable bicyclette, donc un cycle avec deux roues, je suppose.

Mais que vient faire le terme cycle là-dedans ?

Ami lecteur, si tu m'as suivi jusque-là et si tu as la réponse à cette question qui me taraude pendant cette période de confinement, n'hésite pas à prendre la plume pour nous éclairer.

Mais d'ici là, c'est-à-dire la parution du prochain *Quoi de neuf ?*, on aura peut-être repris le vélo et nous aurons des choses bien plus savoureuses à écrire.

Arrivé à ce stade de la réflexion, j'en viens à me demander si je n'ai pas, en ce qui me concerne, un petit vélo qui me tourne dans la tête et qui me pousse aux frontières de l'absurde voire de la folie.

Mon état de santé mentale est en train de se dégrader.

Il est grand temps que je remonte sur le vélo pour m'aérer l'esprit et pour ce faire il me faut attendre l'autorisation des autorités supérieures, celles qui ont décidé que la pratique du vélo était nuisible en cette période de pandémie et qui en même temps ont envoyé nos soldats s'auto infecter sur un

porte-avion dans le but de préserver nos colonies de cet affreux virus.

On voit là que décider n'est pas facile, mais n'est-on pas en droit d'attendre de nos dirigeants un peu plus de bon sens ?

Voilà mon état d'esprit dans cette période de quarantaine forcée.

Je tourne en rond dans ma tête comme un hamster dans sa cage.

Il est grand temps que je me remette à faire du vélo, que nous nous remettions tous en selle, au risque d'avoir tous un petit vélo dans la tête. ☘





ありがとう

Arigato - merci en Japonais



Patrick Couderc

EN octobre 2019
Jean-Claude Lafon,
deux autres amis et
moi-même, sommes
partis au Japon.

Nous avons pro-
grammé ce voyage
depuis plusieurs mois
afin d'assister aux
matches de la coupe de
monde de rugby et
surtout découvrir le
pays.

Nous embarquons à
Paris Charles de
Gaulle pour un vol
direct Air France pour
Osaka.

C'était notre jour de
chance car le vol du
lendemain a été
annulé à cause du
Typhon Hagibis
annoncé au Japon.

À notre arrivée nous
devions rester deux
jours pour visiter
Osaka, le typhon nous
fait changer nos plans
et nous partons →





Cette visite est très éprouvante, émouvante et permet de comprendre certaines problématiques de la course à l'armement nucléaire. Effrayant mais intéressant.

Je n'ai pas pris de photos à l'intérieur du musée, j'étais trop affecté. Nous avons fait aussi le tour dans le Parc du Mémorial de la Paix, tout aussi émouvant.

Dans un registre plus gai, il est

← plus au sud à Hiroshima pour ne pas être confinés à l'hôtel.

Hiroshima est bien sûr tristement célèbre pour avoir été la cible de la première bombe atomique lancée le 6 août 1945, durant la seconde guerre mondiale.

La ville fut totalement dévastée, tant sur le plan humain que sur celui des bâtiments, et seuls subsistent quelques vestiges de l'Hiroshima d'avant l'explosion atomique.

La ville a été intégralement reconstruite et est désormais l'une des grandes villes du Japon, qui n'oublie toutefois pas son passé douloureux.

On peut notamment observer le dôme de Genbaku (à droite), l'un des rares bâtiments à avoir survécu à la bombe nucléaire et qui est aujourd'hui inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.

Nous avons visité le Musée mémorial de la paix d'Hiroshima qui se concentre sur les dommages humains causés par la bombe atomique et sur les dangers induits par l'existence de telles armes.

La visite commence par une maquette en trois dimensions qui montre l'explosion de la bombe atomique sur la ville.

impossible de venir à Hiroshima sans goûter aux okonomiyaki, sortes de crêpes garnies de tout un tas de bonnes choses et une spécialité d'Hiroshima.

La base de la préparation est commune mais on choisit ensuite les ingrédients que l'on y met. On mange cette spécialité dans un lieu rassemblant plein de petits restaurants, espèce de Street Food.

On déguste l'okonomiyaki au comptoir, préparé devant nous sur de grandes plaques chauffantes. Idéal pour commencer à saliver plusieurs minutes avant la dégustation, et pour surtout comprendre comment les préparer. Délicieux! →



← Avant de continuer le récit je dois vous parler des transports en commun très développés dans le pays.

Nous avons fait les déplacements en train entre toutes les villes, avec le train à grande vitesse, le fameux Shinkasen.

Le système ferroviaire est vraiment bien fait et on peut aisément se rendre un peu partout. Les trains sont extrêmement ponctuels, réguliers et propres, pas un tag dans les trains. Coté confort rien à dire !

Tout est au niveau première classe en France (la place pour les jambes est incroyable!).

Le contrôleur vous salue en entrant dans le wagon et vous salue à nouveau en sortant du wagon. Il y règne une ambiance très feutrée.

Les Japonais sont d'une discrétion extraordinaire. Malgré le typhon et les dégâts occasionnés dans le nord du pays, le trafic est très peu perturbé. Je suis étonné par la discipline des Japonais pour monter et descendre du train. Pas de bousculade, tout se fait dans le calme.

Après Hiroshima nous continuons vers Himeji et Kobe.

A Himeji nous visitons le château des samourais (*ci-dessus*) classé au patrimoine de l'Unesco. Une immense structure construite en bois dans un parc magnifique avec des canaux et une grande quantité de cerisiers.

Cela doit être magnifique au moment de la floraison.

Nous poursuivons notre périple vers Kobe pour goûter dans un restaurant du bœuf de



Kobe. Soit disant une des meilleures viandes de bœuf au monde. Effectivement, un vrai délice.

Les prix de la pièce de bœuf augmentent en fonction de la qualité et peuvent ainsi grimper rapidement.

La pièce de bœuf et ses légumes sont cuits devant vous par un cuisinier, sur une grande plancha. Vous dégustez les petits morceaux qui vous sont servis.

La cuisson des différents morceaux est faite au fil de l'eau pour que les aliments soient toujours chauds.

Nous poursuivons vers Kyoto 1.5 million d'habitant ; 17 sites classés par l'Unesco et plus de mille temples bouddhistes.

Nous souhaitons faire une halte dans un petit bar pour suivre le match Écosse-Japon.

En poussant la porte, on s'aperçoit de l'encombrement de l'espace du bar, et demandons alors si on peut entrer. Pas de problème ! Tout le monde se pousse pour nous faire de la place. Quelle ambiance !

Il y a autant de monde derrière le bar que devant. Les Japonais exultent leur joie au coup de sifflet final. Le Japon est qualifié pour les quarts de finale. →



← Nous sommes aussi satisfaits car nous avons nos places pour ce quart de finale Japon-Afrique du Sud.

De Kyoto nous partons visiter Nara ; Un lieu majeur de l'héritage culturel national.

Entre autre nous visitons (Grand Bouddha), l'une des plus grandes statues de bronze au monde (15m de haut et 500 tonnes). Il se trouve dans le parc Nara-Koen ou gambadent plusieurs centaines de daims en liberté.

Sur le chemin du retour vers Kyoto nous faisons une halte à Fushimi Inari Taisha pour visiter son chapelet infini de Torii (*portiques de sanctuaire, les Japonais ont coutume de s'incliner lorsqu'il passe dessous, frontière symbolique entre le monde profane et le monde sacré*) de couleur vermillon, disséminés dans la montagne, cet ensemble de 40 000 sanctuaires sur près de 4km est très impressionnant.

Un parfum de mystère entoure les petits sanctuaires et les pierres tombales bordant le chemin.

Le lendemain nous visitons le Kinkaku-ji, le fameux temple en or (*ci-dessus*), est l'un des sites touristiques le plus célèbres du Japon. Spectaculaire ! Le pavillon principal, recouvert de feuilles d'or, brille de mille feux au-dessus de son étang.

Nous mangeons tous les jours dans des petits restaurants, notre critère de sélection c'est qu'il n'y ait que des Japonais dans le restaurant.

Nous ne sommes jamais déçus. L'accueil est toujours très chaleureux et la cuisine excellente. Nous mangeons entre autres des Ramen, Sushis, sashimis, tempura...

Dans ces restaurants nous sommes souvent assis comme dans un bar, au comptoir, avec le cuisinier et serveur devant nous.

Après deux jours passés à Kyoto nous partons toujours en train vers Tokyo.

Sur le trajet nous ne passons pas très loin du mont Fuji mais sans l'apercevoir car le ciel est couvert ce jour-là.

Tokyo ville de 14 millions d'habitants intra-muros et près de 43 millions →

← d'habitants dans l'agglomération. Métropole futuriste dont l'horizon n'est que gratte-ciel.

Dans cette ville on a l'impression d'être sur une autre planète. Il y a du monde partout, notamment à la gare principale de Tokyo où plusieurs millions de personnes circulent quotidiennement.

Une ville dans la ville, et pourtant tout est calme ; Pas de bousculade dans les escaliers, dont une partie est réservée à la montée et l'autre pour la descente. Tout le monde respecte les consignes pas de bousculade pas de haussement de voix.

Nos deux matchs de quarts de finale approchent ; nous commençons par la rencontre Irlande-Nouvelle Zélande avec ces fameux chants irlandais.

Nous avons du mal à entendre le Haka tellement les chants irlandais sont puissants.

Une ambiance de feu avec une grande majorité de supporters irlandais qui enflamment le stade de leurs chants.

L'accueil au stade est fait en majorité par des jeunes Japonaises et Japonais toujours souriants. On ressent une certaine fierté japonaise d'accueillir cette coupe du monde.

Entre les deux matchs nous visitons Tokyo et le fameux carrefour de Shibuya, d'où traverse chaque jour plus de 100 000 personnes, une véritable fourmilière. Ce carrefour apparaît dans le film *Lost in translation* de Sofia Coppola.

Ce qui est remarquable dans les villes japonaises c'est la circulation très dense, mais peu de coups de klaxon.

Les deux principaux moyens de locomotion sont les transports en commun et le vélo.

Les Japonais circulent à vélo avec souvent un ou deux sièges bébé sur le vélo. La plupart du temps, les vélos ne sont pas attachés. De grands parkings pour les vélos dans toute la ville.

Nous ne voyons aucun vélo dégradé ou pillé. Nous sentons bien que la sécurité est totale pour les cyclistes même dans une ville aussi peuplée.

Nous terminons notre séjour par le match de quart de finale Afrique du Sud-Japon.

On voit des Japonais heureux d'être arrivés à ce niveau de la compétition.

Dans le stade, les chants des sud-africains vous donnent des frissons de bonheur. Les supporters japonais sont beaucoup plus discrets.

Malgré une bonne première mi-temps les Japonais sont éliminés de la compétition.

Voilà notre voyage se termine le lendemain. Nous repartons de l'aéroport de Tokyo direction Paris avec des souvenirs qui resteront gravés dans nos têtes pour longtemps.

ありがとう

(arigato) merci en Japonais め



le Daibutsu



Jean-Yves Le Goas et Sylvie Florentin



SUITE à l'expérience et aux recommandations de notre grand ami Patrick C, nous avons réalisé cet été un nouveau défi : le Tour du Mont Blanc en randonnée.

170 km de découverte, 8 jours, 10 000 m de dénivelé positif, 60 à 70 h de marche.

Trois pays (France, Suisse, Italie) mais une seule identité montagnarde autour du Mont Blanc.

Le TMB est une randonnée spectaculaire, une expérience enrichissante dans l'un des sites naturels les plus prestigieux de la planète.

Notre fabuleux tour du Mont Blanc

D'ailleurs le Mont Blanc est en cours de classement au patrimoine mondial de l'UNESCO.

C'est un des itinéraires pédestres les plus fréquentés d'Europe avec 70 000 randonneurs chaque saison. Avec une présence très internationale. (USA, Japon, Australie...)

En quelques lignes, voici le résumé de notre parcours :

J1 Après une soirée et nuit à Prats de Chamonix, nous démarrons à Planpraz.

Le chemin serpente sur un balcon, puis en corniche, oscillant entre 1800 et 2200m d'altitude.

La vue sur le Mont Blanc est majestueuse.

La vallée attire de nombreux parapentistes qui jouent avec les courants ascendants

favorisés par des conditions climatiques exceptionnelles.

Faute de temps d'adaptation à l'altitude, les efforts sont rendus difficiles.

Après le passage d'un cairn à 2180m, nous entamons une rude descente vers les Montets et la Réserve naturelle des Aiguilles Rouges.

Réconfortés par une bonne Bière au Genépi, nous remontons vers Argentière et le Chalet Alpin au village du Tour.

J2 Depuis le village, nous effectuons l'ascension du Col de la Balme 2191m.

Nous sommes à la frontière Franco-Suisse.

La descente se fait à travers des névés, puis une magnifique forêt, jusqu'au village de Trient. →



← Pendant que nous attendons l'ouverture de notre Gîte de la Grande Ourse, Thibaut Pinot s'adjuge une victoire de prestige dans le Tourmalet.

J3 Trient / Bovine/ lac de Champex/ Arpette

Au petit déjeuner, un guide Chamoniard nous déconseille fortement la montée par la Fenêtre d'Arpette, il y a eu des orages dans la nuit.

Nous optons pour l'autre voie : Col de la Forclaz, chemin en corniche, avec vue saisissante sur la ville Suisse de Martigny.

Après un talweg (un chemin de vallée), nous nous octroyons une petite pause dans une Bergerie au col de Bovine (sans jeux de mots) où nous apprécions une délicieuse tarte aux abricots (des abricots produits localement grâce au micro-climat de la vallée !)

Nous découvrons la Race Locale de Vaches Herens, à vrai dire, un peu farouches !

Après une descente bucolique vers Champex-Lac, nous remontons le long d'un torrent, au Relais d'Arpette, pour une nuit dans un cadre exceptionnel.

Nous sympathisons avec un couple de Danois, amis de Jacob Fulsang, (qui venait d'abandonner quelques jours plus tôt dans le Tour de France).

J 4 CHAMPEX La Fouly Val FERRET

Après Champex, nous suivons un sentier Botanique dit des champignons.

Nous apprécions le caractère authentique de cette petite vallée Suisse.

Nous découvrons les Raccards, des granges sur pilotis (pour mettre les récoltes à l'abri des rongeurs).

Au cours d'une pause à La Fouly, nous découvrons les tarifs Suisses : 4€ le café !

Les paysages sont fabuleux et notamment dans la montée vers Le Ferret. →

← Nous sympathisons avec un groupe de randonneurs Australiens, qui nous initient au Football Australien, sport National chez les Wallabies.

J5 FERRET / Col du Ferret / Val Ferret Italien / LA VACHEY

L'ascension du Col du Grand Ferret (2537m) est la principale difficulté.

Les marmottes et leurs cris stridents nous accompagnent, à travers l'alpage parsemé de névés. Au sommet, nous quittons la Suisse pour l'Italie.

Longue descente vers le Refuge d'Elena, avec vue époustouflante sur les Grandes Jorasses. Puis descente vers La Vachey, où nous passons la nuit près d'un torrent rafraichissant.

J6 La VACHEY / Courmayeur / Monte BIANCO

Le chemin est principalement en corniche et la vue sur le Massif du Mont Blanc est saisissante.

La descente vers Courmayeur est assez sportive.

La canicule est accablante, presque 40C. Puis remontée vers le mythique refuge du Monte Bianco 1700m.

Ce sera la nuit la plus spectaculaire, bercée par les craquements des séracs, avec vue directe sur l'un des grands glaciers du Mont Blanc.

J7 Col de la Seigne 2516m, LES CHAPIEUX

Après le lac Combal les paysages sont féériques. Nous montons vers le refuge Elisabetha, puis le centre d'étude de la Casermetta.

Nous retrouvons au sommet du col de la Seigne notre ami Christophe de Brive, que nous avons connu un an plus tôt dans la Stevenson, en Lozère.

Le Col de la Seigne fut pendant de nombreux siècles, le point de passage principal

entre France et Italie (et ce, depuis les Romains)

Un orage (le premier) nous rattrape juste avant notre arrivée au Chapieux (1549m)

J8 CHAPIEUX/ Col du Bonhomme 2479m /LES CONTAMINES / Les HOUCHES

Montée assez longue, mais les prévisions météorologiques nous incitent à activer le pas.

Après les chalets de La Raja (1796 m) nous observons le fameux Cormet de Roselend où doit passer le Tour de France le lendemain, c'est un itinéraire très minéral, la végétation est rare mais quelques fleurs aux couleurs vives réussissent à persister dans les interstices des rochers.

Au col du Bonhomme, nous basculons, à travers des névés, puis un torrent spectaculaire, vers Notre Dame de la Gorge.

A l'arrivée aux Contamines, un violent orage éclate de nouveau, et nous nous réfugions dans un bar, où nous assistons à... l'annulation de l'étape du Tour de France suite à une impressionnante coulée de boue (et de pierres dans le Cormet de Roselend).

CONCLUSION

Nos lectures d'adolescents sont toujours marquantes. Frison Roche en faisait partie (Premier de Cordée 1938, notamment). Faire le TMB était donc un rêve, qui semblait irréalisable.

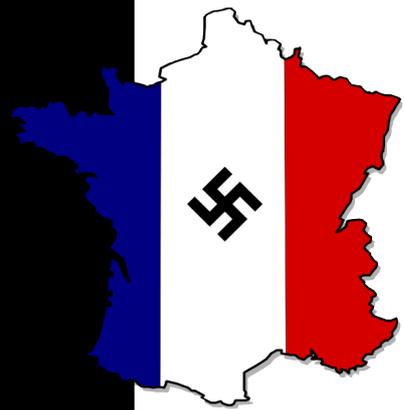
Le TMB est difficile à décrire tant la richesse des paysages, de la faune, de la flore, sont impressionnants.

IL SE VIT AVANT TOUT

La fonte des glaciers interpelle et on constate de visu les effets du réchauffement climatique. Cet univers de glace mêlé à celui du granit donne au Massif ce visage impressionnant de parois rocheuses verticales.

Mais le Mont Blanc nous offre aussi ce décor pastoral, avec de vastes alpages, parsemés de troupeaux de Race Herens ou Tarentaise. Magnifique expérience, à ne surtout pas manquer ! ❀

Notre 47 sous le talon des Nazis



IL y a quelques mois, les premiers symptômes d'un mal nouveau apparaissaient en Chine.

La menace sanitaire s'est rapidement propagée à travers le Monde, non préparé à l'ampleur de l'attaque.

La troisième guerre mondiale est déclarée pour faire face à un ennemi méconnu, insidieux et invisible : le covid-19.

Il y a 80 ans, nos aînés ont été confrontés au cours de la seconde guerre mondiale à

Daniel Vanwaterloo



un ennemi barbare pratiquant la terreur, la torture et la répression.

Dans notre département, lors de l'occupation de la zone libre pendant presque deux ans entre le 11 novembre 1942 et le 19 août 1944, les exactions de la 2ème Panzer Division, la Das Reich, bien aidée par la police de Vichy, la milice et les collabos font partie intégrante de notre Histoire avec ses nombreux morts et déportés.

Mais, pendant cette période, comment ont vécu nos parents, nos grands-parents et les plus anciens d'entre nous dans leur prime jeunesse ?

Conséquence directe de l'occupation allemande et de l'arrêt des échanges commerciaux, la France connaît, dès 1940, une période de pénurie qui va déboucher sur la mise en circulation de cartes de rationnement pour se procurer les produits de première nécessité.

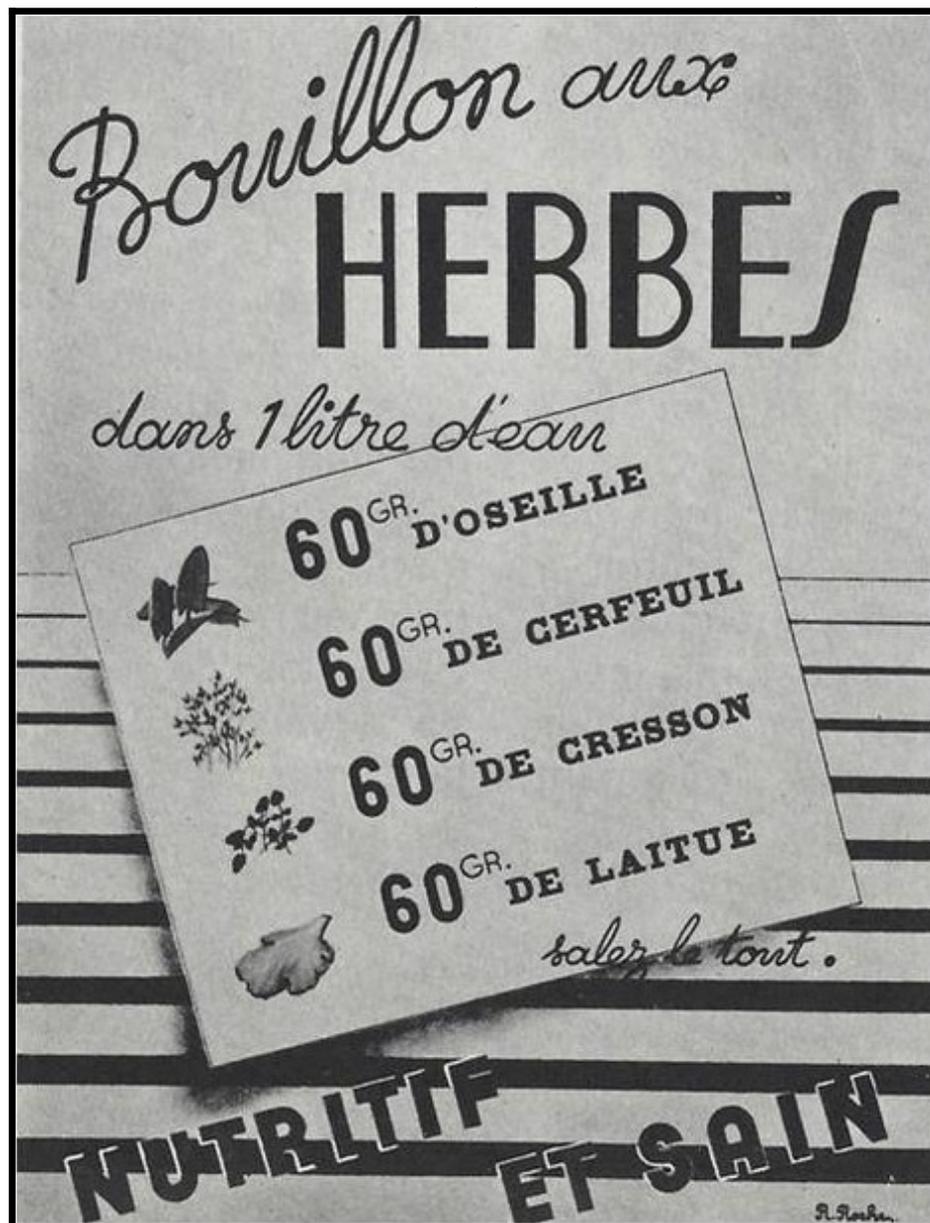
Pour la grande majorité des Français, c'est le début des difficultés de la vie quotidienne.

Comme les troupes d'occupation pillent ce que la France produit et que de nombreuses usines ont été détruites aux premières heures de la guerre, la production industrielle et agricole est faible.

Dans les fermes, le tracteur ne fonctionne plus faute de carburant et la main d'œuvre masculine manque. →



Cartes de rationnement



← Le temps des restrictions s'installe et le système D est à l'honneur.

D'une manière générale, la vie quotidienne est différente suivant l'endroit où l'on demeure.

Les citadins ne vivent pas la même situation que les ruraux. A la campagne, les choses vont mieux malgré certains fermiers peu scrupuleux qui vendent leurs produits au marché noir afin de s'enrichir.

Dans les villes, les files d'attente s'allongent devant les magasins d'alimentation pas toujours très achalandés.

L'attente est parfois coupée par un contrôle d'identité effectué par la police de Vichy. Chacun avance pas à pas, les yeux

baissés, évitant d'échanger un signe ou un regard avec une connaissance peut-être suspecte aux yeux de l'occupant.

Pour se nourrir et survivre, on apprend à faire une mayonnaise sans œufs avec de la moutarde, de la farine, de l'huile et beaucoup d'eau froide, du café avec des graines de lupin, des châtaignes, des glands ou des peaux de pommes séchées.

On sucre le café avec de la saccharine ou une décoction de bois de réglisse.

On mange du pâté de foie sans foie à base de mie de pain mêlée à de l'oignon et à de la levure. Les corbeaux et les pigeons remplacent désormais le poulet dominical et certains locataires élèvent sur leur balcon, à l'abri des regards, des lapins. →

← Pour faire face à la pénurie de textile, on transforme les habits en utilisant des vieux rideaux, des vieux chiffons ou de la toile de parachute pour confectionner une robe ou une veste.

Le manque de cuir entraîne le port de chaussures à semelle de bois. Pour laver le linge, on fabrique du savon avec du suif mélangé à de la soude caustique, mélange qui est mis à sécher et conservé en boîte.

Cette situation de pénurie ouvre la voie à d'autres ambitions plus rémunératrices avec le trafic et l'instauration du marché noir, pans sombres de l'Histoire.

Il faut ruser sans se faire prendre. Les amis agriculteurs dépannent les citadins. Des veaux sont abattus dans la clandestinité et du blé est moulu à la ferme pour le boulanger, dans le secret.

A Agen, les cinémas ferment à 21h. Le choix des films n'est pas pléthorique et l'autorisation de projection est soumise à l'autorisation de l'occupant.

Le Florida affiche l'émouvante comédie *Douce* avec dans les principaux rôles Odette Joyeux et Madeleine Robinson, le Gallia-Palace projette *La bonne étoile* avec Fernandel et le Royal *Balthazar*.

Quant au Sélect Cinéma, il présente tous les jours à 15 heures le même film : *La femme au carrefour*.

Faute de taxis et de bus, les déplacements se font le plus souvent à pied ou à bicyclette équipée de pneus pleins.

Les voitures roulent au gazogène et la circulation en ville est quasi inexistante, le droit de circuler étant limité car il faut un laissez-passer pour traverser Agen.

L'enseignement primaire laïc étant dénoncé comme responsable de la démoralisation du pays, le gouvernement de Vichy met en place une réforme de l'enseignement.

Le corps enseignant est épuré, les écoles normales d'instituteurs fermées, les programmes révisés s'inspirent de la devise « travail, famille, patrie ».



Dans toutes les écoles les élèves doivent chanter le fameux refrain : « Maréchal, nous voilà devant toi, le Sauveur de la France. ».

De 22h à 5h30, c'est le couvre-feu. Il est interdit de se trouver dans la rue sans un laissez-passer délivré par la police de Vichy, valable une seule fois, précisant l'heure, l'itinéraire et le but de la sortie.

Aucune lumière ne doit filtrer à l'extérieur des habitations. Les ouvertures sont obturées avec du papier bleu, couleur moins visible qui passe quasiment inaperçue aux yeux de l'aviation alliée.

La vie continue malgré tout. Les usines Granges qui se trouvaient à Agen dans le prolongement de l'avenue Henri-Barbusse sont transformées en usine de guerre et tournent à plein régime avec la fabrication des obus. Les ouvriers n'hésitent pas à allonger leurs journées pour travailler dans les champs des environs afin d'assurer le ravitaillement en fruits et légumes.

A la mi-août 1944, la libération d'Agen et du département donne lieu à une joie explosive et un formidable élan populaire fait rapidement oublier les heures endurées.

On retrouve dans ce texte certaines similitudes et analogies par rapport à la situation de confinement et de privation de certaines libertés.

A une époque où les médias sont ultra présents, la menace est réelle mais certainement moins dangereuse que celle qu'on vécut nos aînés.

Dans la reconstruction d'un Monde nouveau, espérons que la sagesse de l'Homme l'emportera dans un combat qui est loin d'être gagné d'avance !

L'avenir nous le dira ! ☯

Yoga-a-gogo !

Comment ajouter une nouvelle dimension à votre cyclisme



Pierre Digneaux

NON, ce n'est pas une invitation à sortir pendant cette période de confinement, mais plutôt une information sur une pratique complémentaire, et non supplémentaire, à notre activité sportive principale, qui est le cyclisme.

En quoi consiste le yoga ?

L'objectif du yoga est d'unir le corps et l'esprit par le biais de l'adoption de postures, à vitesses d'enchaînement variables.

L'enchaînement dynamique de certaines formes de yoga en fait une alternative intéressante aux étirements traditionnels (souvent négligés par les cyclistes).

Grâce à la respiration, le relâchement musculaire est plus complet et la conscience du mouvement, accrue.

Les effets bénéfiques du yoga

Contrairement à la croyance populaire, les vertus bienfaitrices du yoga vont au-delà des côtés ésotérique et méditatif, et elles préservent la santé sous divers aspects :

- Santé musculo-squelettique : augmente la force, la souplesse musculaire et la mobilité articulaire
- Santé générale : favorise la circulation sanguine et améliore le fonctionnement de plusieurs systèmes (lymphatiques, digestif et hormonal)
- Santé mentale et cognitive : réduit le stress et l'anxiété, bonifie la concentration et contribue à une aisance du mouvement ;

aussi, votre sommeil ne s'en porte que mieux et vous évitez les insomnies.

Le yoga chez le cycliste

Bien que ces bénéfices pour la santé soient attrayants, le cycliste en retire des avantages supplémentaires.

De nombreux cyclistes professionnels ont d'ailleurs intégré le yoga à leur entraînement quotidien ; c'est le cas notamment de l'ex-gagnant du Tour de France Bradley Wiggins.

Sur le plan biomécanique, la position voûtée vers l'avant combinée à une répétitive flexion de la hanche entraîne des modifications structurelles qui génèrent des tensions et prédisposent aux blessures.

La pratique régulière du yoga assure un équilibre musculaire de même qu'un coup de pédale souple et efficace.

En outre, l'accent mis sur le contrôle de la respiration dans cette discipline est extrêmement profitable dans les ascensions difficiles ou en contre-la-montre, en plus de faciliter la concentration.

Finalement, le renforcement des muscles abdominaux et dorsaux optimise le transfert de puissance.

Quant à la fréquence de pratique, un principe s'applique :

« Un peu, c'est bien ; plus, c'est mieux. »

Chose certaine, la constance prévaut sur la longueur des séances, et mieux vaut opter pour des séances courtes et fréquentes. →

Six bonnes raisons de combiner vélo et yoga

1/ Pour rééquilibrer les chaînes musculaires

Le travail sur l'alignement du squelette, des jambes, des bras et de la tête compense les déséquilibres musculaires. Améliorer son équilibre musculo-tendineux demeure la meilleure arme pour prévenir les tensions et les blessures. Sur le vélo, les mouvements répétitifs entraînent la sur-utilisation de certains groupes et la sous-utilisation d'autres.

2/ Pour renforcer son corps

En tonifiant les muscles profonds du maintien, on développe une force homogène sur l'ensemble du corps. Il devient ainsi plus résistant à l'effort. Libéré des tensions, on gagne une certaine énergie que l'on peut replacer dans la puissance de pédalage

3/ Pour gagner en souplesse

Avec le yoga, on acquiert également une certaine élasticité et mobilité articulaire. On étire, tout en assouplissant les articulations. Petit à petit, les membres se délient. Les mouvements gagnent en aisance. Comme vous le savez, la souplesse est une qualité physique indispensable.

4/ Pour une meilleure posture

Les asanas (posture ou exercice corporel) assouplissent, étirent et renforcent la colonne vertébrale et soulagent le bas du dos. Résultat, on adopte une meilleure position sur le vélo et on ne pédale plus de manière voûtée.

En dégageant sa cage thoracique et ses épaules vers l'arrière, la respiration s'en trouve optimisée.

5/ Pour améliorer sa respiration

En travaillant sa respiration sur les postures et en synchronisant son souffle sur le mouvement, on devient plus endurant. Avec une gamme de techniques de respiration, on peut varier son souffle en fonction des besoins : relâchement, récupération active, regain d'énergie, concentration, ou encore pour faire baisser le niveau de stress avant le départ d'une course.

6/ Pour une meilleure récupération

En optimisant la respiration et la détente musculaire, vous améliorez la qualité de l'oxygénation dans le sang. Quant au fait de contracter un muscle très fortement, puis de le relâcher, cela entraîne une détente musculaire par décontraction. Ce qui abaisse le tonus musculaire.

Plus la contraction sera forte, plus il se relâchera. En récupérant ainsi plus vite, vous préservez votre corps. Moins fatigué, il sera encore plus performant.

Le yoga sous toutes ses formes

Bien que chacun des types de yoga comporte des avantages, une pratique régulière de yoga de rythme plus soutenu, tels ash-tanga, power ou kundalini, risque de plaire davantage au sportif.

Cependant, une forme plus passive comme le hatha, permet un étirement en profondeur associé au maintien de positions pendant une plus longue durée.

À considérer pour ceux et celles qui peinent à se motiver au stretching classique. Il est recommandé d'y aller progressivement, afin d'éviter les courbatures excessives et d'y prendre plaisir.

Excellent complément à votre pratique cycliste, il ne requiert qu'un minimum d'équipement (tee-shirt, bas de survêtement) et de temps.

Sur la page suivant je vous donne des infos pour décontracter les lombaires sans matériel spécifique et très simple à faire, ainsi que le lien de l'association où je me rends :

<https://yoga-agen-25.websself.net/>

A titre personnel, je pratique le yoga hatha depuis 2 ans. Cela m'a aidé à vaincre mes problèmes récurrents de lombaires, et l'ostéopathe ne me voit qu'une fois par an pour la révision générale à titre préventif.

Il n'y a aucun esprit de compétition, chacun fait ce qu'il peut en fonction de ses moyens mais peut au fil des semaines voir ses améliorations physiques surtout au niveau de la souplesse. Il n'y a pas d'âge pour débiter. Alors, vous commencez quand ? ☯



Décompression Vertébrale (2)



Au préalable : Choisir une assise confortable dont la hauteur permette d'avoir vos cuisses à l'horizontale.

- 1 Jambes grandes écartées ; ischions équilibrés sur le support ; relâchez le Buste, la tête et les bras.
5 Respirations complètes (ou +) dans le bas du dos. Inspir, remplissez complètement ; Expir, videz laissez descendre le dos.
- 2 Entrelacez les bras pour Accentuer l'étirement, laissez peser le poids des bras. Respiration Idem N°1.
- 3 Les doigts entrelacés derrière l'arrondi de la tête, poignets sous les oreilles ; Accentuer le mouv, laissez peser. Respi Idem.
- 4 Doigts même position N°3 ; coude sur genoux même côté, Rotation vertébrale, laissez peser le coude opposé ; Respi Idem



Au préalable : s'allonger sur le sol avec précaution en veillant à plaquer vos fesses contre le mur ; le dos parfaitement déposé sur le tapis, des lombaires jusqu'à la ligne d'épaule, la nuque longue.



- 1 Allongez vos Jambes sur le mur ; genoux +ou- fléchis en fonction des possibilités de chacun. Poussez dans les talons, dirigez les orteils vers vous, plaquez l'arrière de vos genoux contre le mur. (Position optimum). Inspirer et expirer doucement mais profondément en dirigeant votre souffle dans le bas du dos plaqué au tapis, fesses en contact avec le mur.
Restez dans la posture en vous centrant sur votre Respi ; 15'
- 2 Jambes fléchis, voutes plantaires en contact, avant-bras déposés sur les genoux, lombaires plaquées au tapis, fesses en contact avec le mur. Respiration Idem N°1 ; pendant 5'.

En fin de posture, Basculez délicatement sur le côté, restez quelques secondes avant de vous mettre debout.



A genoux, écartés d'une largeur de tapis pour laisser passer le ventre et le buste ; si possible les fesses sont posées entre les talons, le front est en contact avec le tapis, menton rengorgé, nuque longue. Les épaules et les bras sont relâchés, déposés devant vous.

Variante : si vous n'arrivez pas à poser le front au sol posez vos poings sur le tapis devant vous l'un au-dessus de l'autre et déposez Votre front dessus.

Respiration : Inspirez profondément en laissant votre abdomen se dilater au maximum et Expirez en laissant votre souffle parcourir tout votre dos pour ressortir par l'extrémité (coccyx) de votre colonne Vertébrale. Restez autant de temps que vous le souhaitez.

Vélosophie

Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?



Dianick Schück

CA pédale, ça pédale...mais dans nos têtes. Isolés, confinés, nos esprits sont parasités par ce grand vilain virus.

La pandémie du coronavirus affecte le monde et peu de pays sont épargnés.

Cette catastrophe sanitaire a brusquement bouleversé notre quotidien. Nos générations n'avaient jusqu'alors jamais vécu un tel désastre, continuant ainsi de vivre dans l'insouciance la plus totale et loin d'imaginer qu'un tel drame puisse nous arriver. Mais quand tout va bien...

L'état d'urgence sanitaire est déclaré.

La liberté d'aller et venir supprimée ! Circuler deviendra-t-il un danger ? Masqués, gantés la suspicion nous accompagne et toute personne rencontrée est poliment évincée.

Toutes ces choses banales comme courir, marcher, faire du vélo sont soumises à restriction.

Ces libertés du quotidien, nous avons tous oubliés comme elles sont inestimables. Mais en bon citoyen et surtout inquiet pour notre prochain, nous nous confignons.

Nous restons sagement dedans ...surtout pour rester vivant, car la mort, c'est du sérieux.

Alors nous avons sagement entreposé nos vélos tout en rêvant d'escapades printa-

nières dans nos campagnes, espérant que le confinement ne prenne pas plus de temps

Notre beau calendrier est bouleversé car tout est reporté, supprimé. Alors que l'été s'approche furtivement, tout se profile vers le néant.

Demain sera le temps de la résilience ? On aimerait tant.

Mais entre rêve et utopie la frontière est proche. Une chimère de plus diront certains. Tous désireux d'un nouveau monde, dénonçant notre mode de vie dévasta-

teur. Un mode de vie qui nous fait perdre la tête.

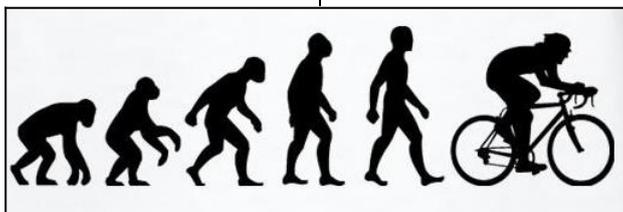
Le plus, toujours plus et encore plus. Plus vite, plus loin, plus beau, plus riche. Cessons l'excessif !

Quelle est la destination finale de cette course effrénée nous attirant comme le miroir aux alouettes ? Notre terre ne supporte plus les mathématiques et ses interminables additions.

Et si nous commençons à y réfléchir ? Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?

Nous avons naturellement oublié notre vulnérabilité, notre fragilité et de mettre en pratique nos beaux discours, de bienveillance, de solidarité, de respect, de gaspillage, de pollution.

Vivre le moment présent, puisque demain est si incertain ! →



← Prendre le temps d'écouter ! La nature particulièrement et ses bruits souvent oubliés, enfin respirer, tout simplement.

Dans nos contrées, nous sommes des privilégiés, des enfants gâtés. Mais sous d'autres horizons, la désolation est plus violente et nos voyages à vélo en font souvent écho.

Aux prémices de la seconde guerre mondiale, St Exupéry écrivait *Le Petit Prince*. Ce petit bonhomme habitant une autre planète nous invitait déjà à rêver d'un monde plus humain et mettait en garde l'humanité.

Et le vélo dans tout ça... Je me suis souvent entendu dire pourquoi voyager si loin à vélo alors que notre pays est si beau.

J'ai toujours reconnu et admiré la beauté de notre pays et glorifié avec beaucoup de fierté d'habiter un si bel endroit.

Le vélo m'a appris à découvrir le monde et la réalité du monde est souvent très loin au-delà de nos frontières où misères et désastres se côtoient, même si parfois la misère serait moins pénible au soleil. Mais ce n'est que dans la chanson.

Cyclos, nous sommes un peuple averti et allons à la salle de sport à vélo, de même au boulot, conscients de tous ces petits gestes écolos. Le vélo nous apporte tant de plaisir dans notre quotidien, nos déplacements, nos loisirs, entre amis ou en couple, parfois en famille.

Le vélo attise nos consciences et souvent, il suffit de lever la tête et observer la vie autour de soi et de prendre pleinement conscience que le décor est bien vivant

Le partage, être avec l'autre, prendre le temps, le temps présent. Ici ou autre part, le plaisir est intense. Nous cyclistes, nous nous imprégnons de la réalité du monde, des gens, des paysages. Les rayons de liberté comme le titre Jacques Sirat dans son bouquin.

Le vélo est souvent associé à liberté. Voyager à vélo, une philosophie de vie. Préférant le confort sommaire d'un bivouac à un hôtel de luxe au bord de la plage. Bien plus authentique.

Et si le vélo était l'avenir de l'homme. ☘

Comme le hasard fait bien les choses



Philippe Gimenez

IL y a trois ans alors que j'étais à vélo sur la voie verte, un cycliste m'a rattrapé. Gentiment, il m'a proposé de m'accompagner ; ce que j'ai accepté volontiers.

Peu de temps et après seulement quelques tours de pédales, ma roue avant est allée toucher sa roue arrière. La chute a été fatale.

Mon téléphone, bien rangé dans ma poche avant s'est écrasé sur mes côtes. La douleur brutale et intense a écourté la sortie et contraint je dû bien sagement repartir à la maison.

Mon compagnon du jour, désolé et surtout embarrassé a souhaité me raccompagner.

Bienveillant, il me communiqua son numéro de téléphone et en échange je lui donnai le mien. A peine, la soirée commencée, il m'avait déjà appelé, soucieux de mon état de santé. Heureusement, la chute était sans gravité et quelques jours après j'étais déjà sur pied.

Alors que je cherchais à l'époque changer de club, cette rencontre d'un gars de l'ASPTT m'a motivée ; malgré la réputation faussement propagée du club des Postiers, de rouler comme des coureurs.

Depuis j'ai rejoint l'ASPTT où j'ai été superbement accueilli. J'ai pu retrouver Fernand toujours aussi bienveillant et prévenant.

Sa rencontre a été bienfaitrice et encore aujourd'hui je lui suis très reconnaissant.

Les détails font souvent la différence.