

LE CARNET DES CYCLOS

Le Cyclotourisme c'est la Liberté



Avril 2009

Numéro 25

Organisé par l'ASPTT Carpentras.

Dimanche 12 juillet 2009

Randonnée de la Nesque

Editorial.

Jean Claude GARDIOL.

Président Section Cyclo

Tous mes remerciements et tous mes vœux à toutes et tous pour la nouvelle année, Remerciements à tous les sociétaires pour leur participation aux différentes activités du club (rallyes, organisations, réunions, manifestations interclubs et inter ASPTT), à ceux qui œuvrent tout l'année dans des instances locales, départementales, régionales et nationales, aux membres du bureau qui contribuent au bon fonctionnement du club et qui m'ont renouvelé leur confiance pour cette nouvelle année, aux représentants de la municipalité, des fédérations, des conseils régional et départemental qui nous accordent leur confiance, aux médias pour leur aide lors de l'organisation de nos activités, merci pour votre générosité lors du téléthon qui nous a permis de remettre à la Mairie un chèque de 765 euros.

Pour cette nouvelle année, un effort sera demandé à chacun pour participer à des manifestations ciblées dans le département et au niveau de la ligue et parfois au-delà, pour remercier les clubs qui nous témoignent leur fidélité lors de nos organisations et conforter notre image (peut-être prétentieuse) de club phare.

Comme en 2008, des projets de séjour et de voyages (La Rochelle, les Châteaux de la Loire, un séjour au Québec, semaine des Asptt ...), une organisation (rallye du club), des réunions (club, AG, etc...), des manifestations communautaires (journée des Asptt, critérium régional, etc...) vous seront proposés qui je l'espère seront autant de moments de convivialité et d'amitié partagés.

A l'an que ven !!!!!

CORINNE MERCI

Malheureusement Corinne a pris la décision de ne plus faire partie du CODEP.

Depuis plusieurs années, elle donne beaucoup de son temps, travaille beaucoup pour les féminines; la journée de la femme et bien d'autres activités, c'est ELLE .

Reprendre derrière toi est très très difficile....enfin tu as promis de nous apporter encore ton aide, merci encore "ma belle " suivant ta propre expression.

A bientôt, avec nous, au club et sur ton vélo.

Michèle GARDIOL

AUBUSSON.

Malgré les difficultés de communication et le peu d'intérêt (parfois) suscité par une telle démarche, la Commission Médicale Nationale de la FFCT, poursuit ses actions de prévention de Santé et d'information.

La moyenne d'âge de nos troupes en faisant des cibles idéales pour les pathologies cardio-vasculaires, quatre années ont déjà été consacrées à cette "lutte"



nous a semblé intéressant de mettre en pratique ces conseils d'hygiène de vie et de pratique physique ou sportive.

Le gîte fédéral d'Aubusson, représentant un lieu

et les quatre prochaines se feront aussi.

En dehors du rabâchage (dû à l'âge) lors de réunions d'informations, il

idéal d'accueil (chambres et cuisine) et de pratique cyclotouristique, nous sert de point de ralliement trois fois l'an, en Avril, Mai et Septembre.

Les stages " Sport et Santé", qui s'y déroulent, comportent des informations théoriques et pratiques relatives

à la condition physique de chacun, après évaluation, afin d'en faire la meilleure utilisation possible.

Convivialité, amitié à travers des moments de détente, de pratique cyclo et pédestre font partie intégrante de ces semaines.

Encadrés par un médecin fédéral et 3 moniteurs DE, ces séjours "intelligents" peuvent accueillir de 12 à 20 cyclos et accompagnants dans les meilleures conditions de confort.

Alors, à bientôt. ...

Dr.GARDIOL JC



Réflexions sur une espèce à protéger.

Le bénévole (Activus bénévolus) est un mammifère bipède que l'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec ses congénères. Les bénévoles se rassemblent à un signal mystérieux appelé « convocation ». On les rencontre aussi en petits groupes dans divers endroits, quelquefois tard le soir, l'œil hagard, le cheveu en bataille (pour ceux qui en ont), le teint blafard, discutant ferme sur la meilleure façon d'animer une manifestation, ou de faire des projets de recettes supplémentaires pour boucler son budget.

Le téléphone est un appareil qui est très utilisé par le bénévole et qui lui prend beaucoup de son temps. Cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour.

L'ennemi héréditaire du bénévole est le « Yaqua » (nom populaire) dont les origines n'ont pu, à ce jour, être déterminées. Le « Yaqua » est aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit qui ne lui permet de connaître que trois mots « y a qu'a », ce qui explique son nom.

Le Yaqua, bien abrité dans la cité anonyme at-

tend. Il attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez celui-ci une maladie extrêmement grave : le découragement. Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visibles rapidement. Absences aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant son vélo ou sa canne à pêche et même dans son fauteuil devant la télé.

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître et il n'est pas impossible que, dans quelques années, on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos, où comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils arrivent plus à se reproduire.

Les Yaquas avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues viendront, peut être, leur lancer des cacahuètes pour tromper l'ennui. Ils se rappelleront avec nostalgie, du passé pas très lointain où le bénévole abondait et où on pouvait les traquer sans crainte.

Marcel MEYER

Nouveauté au club concernant les féminines.

Nous pensons faire appel aux féminines de clubs environnants, les invitant chez nous, faire un circuit avec nous, après midi qui se terminerait avec une tasse de thé et une douceur!.... peut être une fois par mois !

Attendons pour cela que le temps soit un peu plus clément

En temps voulu, je ferai appel à France bleu pour signaler le jour de R V

Michèle GARDIOL

Assemblée Générale 10 février 2009.

Le club Omnisports ASPTT Carpentras, a tenu sa XXIX^{ème} Assemblée Générale. Sur 235 licenciés, 92 membres étaient présents dont 27 cyclos (tes). Nous étions une fois de plus les plus nombreux.

Brillants comptes rendus des 5 présidents d'activités sportives pratiquées, par projecteurs sur écran, cela change un peu des discours habituels.

Nos cyclotes (5) qui ont réalisés 215 kilomètres pour Pâques , ont été honorées. Elles ont dignement représenté le club au niveau national, et ce malgré le mistral et les giboulées de neige, quelles en soient remerciées.

De plus le club a reçu de la part du Président de la Ligue Sud Est des ASPTT, Jean Pierre Givone, le Challenge de la meilleure ASPTT pour 2008. Bravo à vous toutes et tous, ce Challenge c'est le votre, c'est la récompense de votre investissement dans les manifestations et épreuves auxquelles participe notre club.

Mes félicitations et bonne saison à venir.

Loulou Servant

Printemps 2009 : Escapade cyclotouristique dans la région des châteaux de la Loire.



A la suite du séjour à La Rochelle, quelques uns d'entre nous poursuivront l'aventure par une incursion dans le pays des châteaux de la Loire pour une découverte à vélo de ces lieux emplis d'Histoire.

Du 24 au 30 mai, nous logerons au Domaine de Seillac (Relais Soleil vacances), propriété de 24 ha de bois et d'étang, dans un environnement de verdure et d'arbres centenaires, où nous avons opté pour des hébergements dans trois chalets de bois, avec restauration au château.

Ce domaine se trouve sur la petite commune rurale du Val de Loire de SEILLAC, située à 18km de Blois.

Au programme de ce séjour sportif et culturel, la visite bien évidemment de châteaux comme BLOIS ou CHAMBORD ,mais sans doute également découverte de la Sologne et de la Touraine.

Souhaitons que le temps nous permettra de profiter pleinement de cette petite virée.

Bernadette PAUL



VIVE LES ÉCHANGES DE EN PROVENCE.

Il me fait plaisir de partager avec vous une expérience merveilleuse que j'ai eu l'occasion de vivre en septembre 2008 lors d'un voyage touristique et cyclo-sportif de vingt et un jours en Provence.

Cette belle aventure a débuté en août dernier lors de ma participation à un 5 à 7 organisé par M. André Poulin deuxième vice-président de l'association Québec-France auquel participaient M. Jean-Claude Gardiol président du club cycliste ASPTT de Carpentras, M. Marcel Lauzon président du club cycliste de Sport-en-Tête de Québec et quelques membres cyclistes des clubs respectifs.

Cette rencontre avait pour but de faire connaissance, de partager nos expériences, de créer des liens et plus spécifiquement pour nos amis français d'offrir des possibilités d'hébergement, de l'aide aux parcours, voire de l'accompagnement lors de randonnées. Ce fut pour moi une rencontre magique où je ressentais l'inté-

rêt et le plaisir à se connaître mutuellement. Une énergie positive rayonnait durant les échanges ... et voilà que mon projet prenait forme.

Durant mon séjour je fus accueillie par la famille Gardiol, membre du club



cycliste de Carpentras. Quelle formidable hospitalité! Je me suis sentie comme à la maison.

J'ai eu le grand plaisir de faire de superbes parcours en vélo parfois en solitaire mais très souvent avec des membres du club de Carpentras. J'ai parcouru 1200 km en vélo et 1000 km en voiture pour visiter des lieux et des villages au

cachet culturel unique. On m'a fourni de l'aide et des conseils lors de l'élaboration des parcours que je projetais de faire lors de mon séjour. J'ai eu également de l'information pour la location d'une voiture (rapport qualité/prix de location) et des renseignements divers pour la visite des lieux, les achats, etc.

Ce n'est pas toujours reposant de rouler en Provence mais assurément exaltant. L'effort est largement récompensé par des paysages vertigineux et un panorama à couper le souffle. Le revêtement des routes est de bonne qualité et la circulation automobile est minime sur certaines routes départementales. De plus le soleil est reconnu pour se faire voir à tous les jours dans cette région du sud de la France. Lors de mon séjour (02 au 22 sept) les températures maximales se sont tenues autour de 22 degrés, ce qui était anormalement frais selon les dires des gens de la place, quoique fort agréable pour rouler des circuits exigeants.

Mon séjour fut inoubliable! Ce fut également une expérience enrichissante sur le plan humain. Cependant je suis consciente que cette formule de voyage ne convient pas à tous mais mérite d'être considérée dans sa totalité ou en partie.

Bonne saison cycliste 2009

Marlène BRASSARD

Coupe de Provence 2008 et Saison 2009.

Malgré une année moyenne, avec beaucoup moins de sorties (30) dont seulement 9 hors du Vaucluse, nous sommes toujours dans le trio de tête. Aussi bien, au niveau département qu'au niveau de la ligue.

Vaucluse : 1^{er} Camaret 72,67 pts, 2^{ème} ASPTT Carpentras 54,43 pts, 3^{ème} CT Avignon 48,66 pts

Ligue Provence Alpes : 1^{er} Miramas 181,72 pts, 2^{ème} Camaret 152,30 pts, 3^{ème} ASPTT Carpentras 101,21 pts, 4^{ème} Villelaure 97,86 pts, 5^{ème} Martigues 95,54 pts.

Résultats inespérés, car avec 50 points de moins que la saison 2007, nous gardons le même classement. Ce qui montre que les autres clubs participent moins aux Coupe de Provence.

En 2009, nous fêterons notre 30^{ème} anniversaire. Il faudra que cette saison soit exceptionnelle, nous nous devons d'obtenir de très bons résultats, aussi bien à la Coupe de Provence, qu'au

Régional ASPTT à Cagnes sur Mer et même au Challenge National ASPTT, nouvelle épreuve de la Fédération Sportive des ASPTT (9 épreuves nationales)

Pour ce Challenge nous devons participer à au moins 4 épreuves labélisées, dans quatre ligues différentes. Quatre dates sont déjà retenues pour nos déplacements : 18 Avril à ASPTT LYON, 28 Juin à GAILLAC, 12 Juillet à CARPENTRAS, 30 aout à St AFFRIQUE.

Equipes de 4 cyclos, possibilité d'engager plusieurs équipes, équipes mixtes souhaitées.

Distances de 90 à 120 km, sur la journée pour les dames, de 120 à 150 pour les hommes.

En attendant Pâques et ses Flèches et Traces ; entraînez vous bien, les beaux jours arrivent.

Loulou Servant

Le Carnet des Cyclos

de l'ASPTT CARPENTRAS

ASPTT CARPENTRAS section cyclotourisme

M. Claude GRIMAL

Lotissement La Gavoitte

84210 PERNES LES FONTAINES

http://carpentras.asptt.com

e-mail: asptt-carpentras.cyclotourisme@wanadoo.fr

Responsable de la publication : Jean Claude GARDIOL.

Rédacteurs : Marlène BRASSARD, Michèle GARDIOL, Bernadette PAUL, Marcel MEYER, Louis SERVANT.

Présentation et mise en page : Claude GRIMAL.