

# La Gazette du CYCLO



Numéro 36 - Printemps 2012

cyclodounoux@ffct.org



## Le mot du Président

*Les circuits du début d'année vous sont parvenus et le programme des sorties extérieures est à présent bouclé. Si l'un ou l'autre d'entre vous connaît un empêchement, il reste indispensable de prévenir rapidement l'organisateur et de rechercher par mail ou par tout autre moyen un remplaçant.*

*Nos sorties, surtout en début de saison, rassemblent beaucoup de participants. Alors, il me revient de vous inviter à beaucoup de prudence et au respect du code de la route : attention surtout aux arrêts dans les carrefours.*

*Bons pérépiles à toutes et à tous et... n'oubliez pas vos petites anecdotes pour la gazette.*

*François Colin*

## **Quand le vélo n'est plus la santé...**

**La plupart du temps, notre Gazette se fait l'écho d'expériences sportives et ludiques qui sont synonymes de joie, de découverte, de plaisir dans l'effort partagé. Il arrive pourtant que la pratique de notre sport favori prenne un tour dramatique. Ce fut le cas de notre ami Yves LESPERANCE qui, suite à une mauvaise chute, fut privé de vélo pendant deux ans. Il a bien voulu nous raconter ses déboires.**



*- « Effectivement j'ai été absent du club 2 années consécutives suite à une chute qui aurait pu avoir de terribles conséquences !*

*Le Vendredi 9 Avril 2009, vu la météo favorable, je décide de faire une petite sortie à vélo. A l'entrée de Thiérouze, dans la descente près de la chapelle, alors que je roule assez vite, ma roue arrière se dérobo subitement (gas-oil ?)...*

*Mon vélo devient incontrôlable malgré le freinage. J'effectue un « tout droit », fort heureusement en l'absence de toute voiture venant en face, de sorte que je m'écrase sur le dos dans un fossé en contrebas. Résultat : un bras cassé et une vertèbre brisée (la D 7 pour être précis).*

*Par chance dans mon malheur, il y a un riverain dans son jardin qui a entendu la chute ainsi que mes cris. Sur mon insistance - stupide mais due à l'affolement - il m'emène dans sa voiture (... un 4x4 ! ) chez un médecin. Celui-ci alerte aussitôt le SAMU. Je me retrouve aux urgences à l'Hôpital Jean-Monnet d'EPINAL, puis à l'Hôpital Central de NANCY.*

### **3 MOIS DANS UN CORSET**

*Là, vu les risques pour la moëlle épinière, il est décidé de ne pas m'opérer. En conséquence, j'ai droit à 15 jours d'immobilisation totale. A la suite de quoi, pendant près de 3 mois, je suis obligé de porter un « corset » 24 heures sur 24. A devenir fou.*

*.../...*

.../...

Et c'est dans cette position inconfortable que s'est effectuée une lente rééducation, naturellement, en me réappropriant les gestes de la vie quotidienne.

Que s'était-il passé ? Je ne le saurai jamais. J'avais mes lunettes de soleil. Peut-être est-ce dû à du gas-oil répandu sur la route... En tout cas, j'ai tellement freiné que mes patins de freins sont restés collés à la jante !



### « Chute » par Pellos

“ Le dessin est capable de transcrire le mouvement, la vitesse et le déséquilibre, alors que la photographie fige les personnages.”  
(René Pellon - dit Pellos - 1900-1998)

## NE RIEN CONCÉDER À LA SÉCURITÉ

Cela dit, j'ai toujours gardé le moral au regard des conséquences que cette chute aurait pu avoir. Par ailleurs, quand je voyais les copains passer devant chez moi [NDLR : à Chapuy-Chantré] et me saluer, cela m'a aidé. Idem pour les fidèles amis qui sont venus me soutenir.

Avec le recul j'en tire la conclusion que j'ai commis plusieurs erreurs :

- Partir seul sans prévenir du parcours,
- Partir sans téléphone portable,
- Partir sans casque,
- Et surtout, me faire transporter, gravement blessé sans attendre les secours.

\*  
\* \*

Cette expérience a considérablement changé ma façon de rouler. Je lève le pied dans les descentes, c'est plus fort que moi.

Si j'avais un conseil à donner, c'est d'éviter de rouler seul et de ne rien concéder à la sécurité. »

Yves LESPÉRANCE

**Sport et diététique** : vous trouverez ci-dessous un condensé d'infos ramenées par François COLIN suite à la journée Santé-Sécurité organisée par le CODEP 54 le 11 Février dernier (document intégral de 9 pages à disposition sur demande).

- ❖ **La bonne assiette** : eau à volonté, 1/3 de féculents, 1/3 de viande, 1/3 légumes + matières grasses en petite quantité, crudités et un peu de sel (iodé).
- ❖ **Pendant l'effort** : boire quelques gorgées toutes les 20 mn : 1/3 jus de fruit + 2/3 eau, ou 5 morceaux de sucre + 1/2 litre d'eau + 1/2 citron. Se nourrir de pâtes de fruit, pain d'épices ou fruits secs (**Manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif**).
- ❖ **Après l'effort** : dans les 30 mn, boire eau minérale riche en bicarbonate pour éliminer les déchets acides, laitage. Se "re-sucre" (fruit, pain d'épices...)
- ❖ **Méfiance avec les boissons énergisantes** qui augmentent le rythme cardiaque, peu digestes et contenant des ajouts pas toujours recommandés.



« Ravitaillement » par Pellos

# MAIS « DOUNOUX » VIENNENT CES CYCLO(TE)S ?



Lors de notre dernière Assemblée Générale, Francis RICHARD a présenté un document localisant nos adhérents. Ceux-ci en effet sont loin d'être tous dounousiens.

Est-il permis d'y voir le signe d'un club à la fois attractif et accueillant ?

A ce jour, selon l'actualisation effectuée par notre secrétaire Corinne PIERREL, 35 communes sont répertoriées pour 91 adhérents.

Arches : 1  
Chantraine : 3  
Ceintrey (54) : 1  
Chapelle-aux-Bois : 5  
Cheniménil : 1  
Le Clerjus : 1  
Dijon (21) : 1  
Dogbeville : 1

Domèvre-s-Durbion : 1  
Dounoux : 11  
Eloyes : 3  
Epinal : 20  
Fléville (54) : 1  
Fontenay : 1  
Les Forges : 3  
Golbey : 2

Gruey-lès-Surance : 1  
Hadol : 6  
Harsault : 1  
Marseille (13) : 1  
Mios (33) : 1  
Nancy (54) : 1  
Pair-et-Grandrupt : 1  
Pallegney : 1

Plombières : 2  
Pontarlier (25) : 2  
Rébeuville : 2  
Richardménil (54) : 1  
Sanchev : 1  
Uriménil : 2  
Uxegney : 1  
Uzemain : 1

Vagney : 1  
Le Val-d'Ajol : 2  
Xertigny : 7

\*  
\* \*

## TROMBINOSCOPE DES CYCLOS ET CYCLOTES



**Jean  
FRETILLIÈRE**

*Prof de son état,  
excellent élève  
à vélo*



**Isabelle  
MAURIOT**

*Adepte du Samedi...  
promise à de beaux  
lendemains*



**Daniel  
RODRIQUE**

*Brillant sportif  
toutes catégories*



**Jean-Claude  
VILLEMEY**

*Unique  
spécialiste  
du vélo couché*



## L'Arquebuse : le petit « plus » des Vététistes dounousiens

C'est Françoise, épouse de notre président François COLIN, qui ramena un beau jour de chez ses parents une liqueur faite maison connue sous le nom d'« Arquebuse ». François prit alors l'initiative de la faire goûter aux « vététistes » lors d'une sortie hivernale. Cette mixture, concoctée à base de feuilles de tanaïsie (plante rustique à fleurs jaunes - voir photo ci-dessous - aux propriétés multiples qu'on trouve au bord de nos chemins) et d'alcool, fut immédiatement adoptée par les pédaleurs frigorifiés.

La production « colinoise » (= de la famille COLIN) s'avérant insuffisante, Francis RICHARD prit le relais de la fabrication - en boostant un peu les doses - et baptisa pour la circonstance du nom de « Vététina » le précieux breuvage réservé chaque dimanche matin aux participants et participantes de nos parcours VTT.

Depuis, nulle sortie VTT du club ne saurait se dérouler sans la rituelle pause « Arquebuse ».

### L'avis d'Isa Perrin

VOLUPTÉ  
CHALEUR  
DÉTENTE  
DÉLECTATION  
AMITIÉ  
REVIGORANTE  
NATURELLE  
PARTAGE



### Recette « Françoise »

- Faire un sirop avec 500 g de sucre pour 1 gros verre d'eau
- Laisser un peu refroidir
- Mettre 5 feuilles de tanaïsie
- 3 clous de girofle
- 2 anis étoilé (ou badiane)
- 2 bâtons de cannelle
- 1 litre d'eau-de-vie neutre (alcool de fruit)

Laisser infuser au moins 6 semaines avant de filtrer.

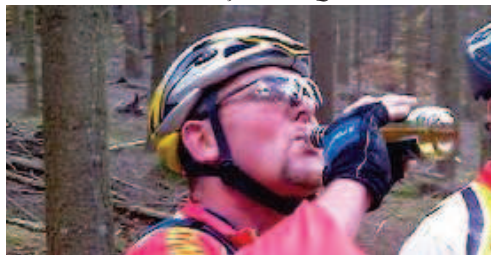
➤ Ne pas abuser lors de la consommation.



Marie-Cécile RICHARD



Jean-François CLASQUIN



Pascal ARNOULD