



# La Gazette du CYCLO



Numéro 37 - Eté 2012

cyclodounoux@ffct.org

## *Le fléchage VTT, c'est pas de la tarte !*

Lors de la "Dounousienne" du 22 Avril dernier, 125 cyclos-VTT se sont régalés sur les 3 parcours proposés (15 km, 25 km et 40 km). Comment une telle manifestation se prépare-t-elle ? C'est ce qu'a voulu savoir La Gazette qui a suivi pas à pas les artisans du fléchage VTT, opération qui, à elle seule, a totalisé 64 heures de bénévolat répartis entre une dizaine de volontaires.



### Lundi 16 Avril : 9 h.30

Température hivernale et flocons. François Colin et Bernard Lhuillier, tronçonneuse et serpette en bandoulière, prennent la voiture pour se rapprocher au mieux des 5 ou 6 endroits sensibles où des arbres tombés obstruent le futur passage des VTTistes du 22 Avril.

- Le repérage préalable de ces endroits n'est qu'une partie de l'imposant travail effectué par François en amont : sélection des circuits en hiver avec l'aide de 2 ou 3 pratiquants, démarches administratives auprès de Préfecture, Mairies, Office National des Forêts et Service des Voies Navigables de France, préparation des pancartes achetées à la FFCT (3 caisses) et des affiches.

Après deux heures et demie de travaux forestiers, retour au bercail et rendez-vous pour le fléchage.



Tronçonneuse et serpette

### Vendredi 20 Avril : 13 h.

Nous retrouvons nos deux compères, aidés de Thierry Antoine, en VTT cette fois, pour flécher l'intégralité du parcours de 15 km : plâtre (autodégradable) aux intersections répandu au moyen d'un flacon plastique, pancartes FFCT légèrement clouées aux endroits stratégiques et rubans en plastique ("rubalise") noués aux branches : il faudra enlever tout cela après. En trois heures et demie, le "petit" parcours est balisé.

### Samedi 21 Avril : 8 h.15



Des sourires qui deviendront bientôt des masques de boue

Météo plus qu'incertaine, tendance grosse pluie. Deux équipes sont sur le pied de guerre avec sacs à dos pour porter plâtre, marteau, etc. .../...

.../...

Pour le fléchage complémentaire du 25 km, Claude Deschanet, Michel Kurtzemann, Pascal Marcot et Francis Richard ont 15 kilomètres à baliser. Vers 11 h.30, l'affaire est "dans le sac".



**Pascal ARNOULD en tenue de combat**

L'autre équipe, Thierry Antoine, Pascal Arnould, François Colin et Jean-François Clasquin doit quant à elle "se farcir" 27 kilomètres sur le parcours des 40 : énorme !

A 13 h.30, les voici qui reviennent trempés, crottés. Et ce n'est pas fini : les deux derniers nommés repartiront avec Michel Kurtzemann après la pluie diluvienne de l'après-midi flécher les 8 kilomètres restants.

### Dimanche 22 Avril : entre 7 h. et 10 h.

C'est le grand jour. Une ultime vérification, en moto cette fois, effectuée par Jean-François Clasquin et Dominique Duchêne permet de remettre un peu de plâtre par-ci, un ruban par là afin de réparer les dégradations dues aux abondantes averses de la veille.

### Dimanche 22 Avril : 14 h.

Les derniers participants ne sont pas rentrés que quatre "déflêcheurs", soit en moto, soit en VTT, s'élançant sous une dernière pluie afin de retirer pancartes et rubans. Trois heures plus tard, ils sont de retour, couverts de boue, fourbus... mais contents car de nombreux participants ont exprimé des compliments enthousiastes à l'arrivée.

Pour la Gazette, JV



Photos J-FC et JV



### Le mot du Président

La saison des sorties extérieures en groupe est à présent bien entamée : Belfort, Morvan et Ardéchoise sont derrière nous. Sundgau, Lozère et Ventoux sont encore au programme. Ces sorties sont l'occasion de découvrir, d'échanger, de vivre ensemble, et surtout d'avoir du plaisir à se retrouver (à ce sujet, n'oubliez pas vos anecdotes pour notre gazette). Pour que tout se passe le mieux possible, il a fallu l'investissement des organisateurs. Merci à chacun d'eux. Mais l'engagement de certains ne doit pas être prétexte pour les autres à rester "sur la touche". Ce que je souhaite, c'est que chacun et chacune s'investisse selon ses disponibilités, afin d'enrichir notre club par son esprit d'initiative, sa diversité et surtout sa convivialité.

**François**

# L'adepte du "Club des 100 cols"

Jean-Loup Schléret, notre co-animateur des Samedis, est aussi membre du "Club des 100 cols", association proche de la FFCT créée en 1972. Il en dit plus à La Gazette, espérant peut-être susciter des vocations.

Pour faire partie du Club, il faut présenter une 1<sup>ère</sup> liste d'au moins 100 cols routiers ou muletiers franchis à vélo dont 5 de plus de 2000 m, et régler une cotisation de 15 € donnant droit à la Revue. Puis chaque année, il faut envoyer sa liste en sachant que pour se faire homologuer 100 nouveaux cols, il en faut toujours 5 de 2000 m. Depuis sa création, le Club a accueilli plus de 7000 membres dont 2500 encore en activité. J'ai adhéré en 1996 (n° 4250) après Dounoux-Nice. Les 2500 membres sont classés par ordre progressif, au début les petits "centcolistes" et les "cadors" à la fin (record : 7500 cols !). En moyenne, chaque année je déclare une trentaine de cols. Fin 2011, mon palmarès s'établissait à 482 cols dont 22 à plus de 2000 m. En 2012, ma liste s'est déjà agrandie de 17 unités. Je suis actuellement dans le milieu du tableau d'honneur.

Tous les cols routiers vosgiens (61) et alsaciens (34) ont été franchis, souvent avec la complicité de mon compère Jacques Valentin qui ne rechigne pas aux raids les plus insensés. Mon rêve à long terme est de passer le cap des 1000 cols, mais vu mon âge (55 ans), c'est peut-être chimérique !... Ma fierté : pour mes 50 ans en Mars 2008, la semaine de mon anniversaire j'ai franchi 50 cols en trois jours et demi dans le Haut-Languedoc. Quel plaisir !

Jean-Loup



\*  
\* \*

## TROMBINOSCOPE DES CYCLOS ET CYCLOTES



**Régine  
LEHNERT**

*Inconditionnelle  
de nos Samedis*



**René  
ALEXANDRE**

*Toujours équipé  
de son sachet  
"fnac"*



**Charles  
LEYVAL**

*La relève  
dynamique et  
souriante*



**Pascal  
MARCOT**

*Double  
licencié,  
à l'aise  
partout*



## **Exclusif !**

De retour de l'Autunois-Morvan, Isabelle Mauriot déclare à La Gazette :

**" J'en ai bavé,**

**...heureusement la convivialité ça aide ! "**

**Inscrite au Cyclo-Dounoux en 2011, Isabelle Mauriot, médecin de son état et compagne de Jean-Pierre Pontier, a commencé à pédaler avec nous les Samedis. A son menu 2012, l'Autunois-Morvan en Mai et la Lozère en Juillet : deux gros morceaux organisés par Jean-Luc Grisval.**

**De retour d'Autun, elle a accepté de répondre à La Gazette.**



Forêt de Bibracte : photo Philippe Ottmann

### **Isabelle, comment es-tu venue au vélo ?**

- Pour mes 50 ans Jean-Pierre a retiré mes petites roues stabilisatrices... J'ai donc pu en 2011 participer au groupe du Samedi où j'ai trouvé bonne humeur, conseils avisés et soutien attentif.

### **2012 : de grands projets... et une préparation adaptée ?**

- En effet, je me suis enhardie à envisager, non sans appréhension, des projets plus exigeants. D'où ma tentative de "m'accrocher" au groupe du dimanche 8 heures (merci, merci de m'avoir attendue tant de fois !) où j'ai été gentiment accueillie et encouragée. Les premières sorties étaient très rudes, les suivantes un peu moins.



**Au Morvan, les 3 "Isabelle" du club étaient de la partie : Isabelle RAIMOND, Isabelle MAURIOT, Isabelle PERRIN**

### **Au retour du Morvan, ton commentaire ?**

- Chapeau Dounoux ! J'ai été impressionnée par l'organisation méticuleuse et parfaite qui a permis la belle réussite du séjour malgré l'effectif nombreux. Les parcours étaient durs pour moi, j'en ai bavé plus d'une fois. Heureusement, la convivialité du groupe, ça aide énormément. Et l'humour est souvent de la partie. J'ai particulièrement apprécié la gentillesse des "garçons", leur efficacité pour la logistique, la solidarité des "filles", et aussi le chant des oiseaux dans les forêts du Morvan.

### **Des moments forts ?**

- Certainement : l'accueil chaleureux à Curgy pour un repos-dégustation, dans le cadre ensoleillé et généreux de la maison familiale d'Annie [ndlr : Grisval] et, côté "romantisme sportif", la forêt ancestrale de Bibracte, magnifique entre soleil et brume, témoin de notre sueur sur sa pente à 18 % !

### **Inscrite pour la Lozère en itinérant sur 10 jours, as-tu quelque appréhension ?**

- Et comment ! Je ne me sens pas trop au niveau, c'est évident, mais la beauté du pays m'attire. Alors j'espère juste trouver la formule pour ne pas être le boulet intégral !...



## L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

### Ce qu'il faut savoir

#### **QU'EST-CE QU'UN A.V.C. ?** Deux formes :

- **Infarctus cérébral** (80 % des cas), dû à un caillot de sang qui bouche une artère du cerveau.
- **Hémorragie cérébrale** (20 %), rupture d'une artère du cerveau à l'origine de la formation d'une grosse cavité de sang.

#### **QUELS SYMPTÔMES ?**

Les plus fréquents :

- **Faiblesse musculaire ou paralysie** : on ne peut plus bouger une partie de son corps d'un côté. Très fréquemment, la face, le bras et la jambe du même côté sont atteints en même temps.
- **Perte de la sensibilité** : engourdissement ou insensibilité d'une partie du corps.
- **Difficulté du langage** : gêne pour articuler, trouble du langage (mutisme, difficulté à trouver les mots ou mots inintelligibles) pouvant être associé à difficultés de compréhension.
- **Trouble visuel** : perte brusque de la vision d'un œil, plus rarement des deux, perte de la moitié du champ visuel des deux yeux en même temps, ou vision en double.
- **Mal de tête**, brutal, inhabituel et intense.  
D'autres symptômes peuvent survenir :

- **Perte de l'équilibre** ou de la coordination des mouvements des membres.

- **Troubles de la conscience** pouvant aller de la somnolence au coma.

Ces symptômes peuvent être très brefs et disparaître au bout de quelques minutes, voire quelques heures. Ils ne sont pas toujours pris en considération. Pourtant, une paralysie passagère d'un ou plusieurs membres (bras, jambe), une difficulté transitoire de langage, une perte brusque de la vue, peuvent être des symptômes annonciateurs d'une attaque cérébrale imminente.

#### **QUE FAIRE EN CAS D'A.V.C. ?**

- **Appeler le Service d'Aide Médicale Urgente (SAMU) : 15** (fixe ou portable) ou **112** (numéro d'urgence européen) à utiliser de préférence lorsqu'on appelle depuis un portable car celui-ci choisira le relais qui passera le mieux.

L'apparition d'un AVC nécessite une hospitalisation immédiate qui confirmera le diagnostic et débutera immédiatement le traitement qui permettra de diminuer les lésions cérébrales et donc d'offrir de plus grandes chances de quitter l'hôpital quelques jours plus tard, sans séquelles ou avec des séquelles moindres.

**AUCUN DÉLAI NE SERAIT  
ACCEPTABLE**

