



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Les futures Semaines Fédérales	p. 8
Edito Didier Coponet	p. 3	Sur une sortie : Fontenay-les-Briis	p. 9
Hommage à Daniel Provost	p. 4	Notre corps... en chiffres	p. 11
Assemblée Générale 29 janvier	p. 5	La jonquille est un narcisse	p. 13
Challenges route en 2016	p. 7	Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 11)	p. 14



FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2017)

Composition du Bureau

Président : Patrick LOISEY
Vice-président : Christophe DIVAN
Secrétaire : Guy GRASICA
Secrétaire adjoint : Christian BLANC
Trésorier : Gérard LECUELLE
Trésorier adjoint : [François DEKKIL](#)

Délégué sécurité : André RUCHAT

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : Laurent DÉROBERT
[Michel GONDRÉ](#)

11 membres du Comité Directeur

Christian BLANC
[François DEKKIL](#)
Christophe DIVAN
Bertrand FAVIER
Guy GRASICA
[Aurélien GRICOURT](#)
Michel JAEGLÉ
Gérard LECUELLE
Patrick LOISEY
André RUCHAT
Joël RUET

Représentant des jeunes : [Aurélien GRICOURT](#) suppléant : [Aymeric DE MARGUERY](#)

Commissions + bonnes âmes :

Activités ROUTE

Où nous serons « Route » : Laurent Dérobert, Guy Grasic, Patrick Loisey,
Commission Versailles-Chambord : Guy Grasic, Christophe Divan, Bertrand Favier,
André Ruchat, Patrick Loisey.

Randonnées permanentes : Cours d'eau de France : Didier Coponet.
Tour des Yvelines : Guy Grasic.

Activités VTT

Encadrement « école cyclo » : Christophe Divan, Benoît Becel, Max Cathala, Etienne Chabrierie,
Rémi Cordier, François Dekkil, Jean-Marc Deu, Renaud Dufaure,
Michel Jaeglé, Valentin Prot, Eric Prot.

Où nous serons « VTT » : collégial, orchestré par Michel Jaeglé, [Christophe Divan](#),
et le représentant des jeunes.

Activités TRANSVERSES

Communication : Patrick Loisey, André Ruchat.

Commission sortie familiale : Michel Jaeglé, [Gérard Lecuelle](#).

La gazette : Joël Ruet.

Site Internet : Webmaster : Christian Blanc, [François Dekkil](#).

Rédacteurs : Christian Blanc, [Michel Jaeglé](#) pour l'activité VTT adultes.
Christophe Divan, [François Dekkil](#) pour l'activité VTT jeunes.
Gérard Lecuelle pour l'activité route.

Vêtements : Christophe Divan, Guy Grasic, [Michel Jaeglé](#).

« Paris-Versailles » : Patrick Loisey, Didier Robutel, André Ruchat.

NOTA : *les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée à l'AG du 29 janvier 2017*
...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.

EDITORIAL

Adieu à Daniel Provost

A mi-janvier, un e-mail laconique de Patrick m'apprenait la disparition de Daniel Provost.

Ce nom ne dit plus grand chose aux membres du CCVP d'aujourd'hui.

Même notre président m'avouait ne pas avoir connu Daniel.

Pourtant, que l'on soit routier ou VTTiste, jeune ou moins jeune, c'est grâce à Daniel que vous pratiquez aujourd'hui votre sport-loisir favori au sein de notre club : le CCVP.

André Ruchat, Christophe Divan et moi-même avons évoqué la personnalité de Daniel lors de notre assemblée générale du 29 janvier dernier, au moyen de quelques photos, d'un transparent et de nos témoignages.

J'ai tenté de retracer sa vie et son œuvre, dans un article figurant à la page suivante de ce numéro de la gazette.

C'est certainement incomplet, tant son implication dans la vie de notre club, du CD ou de la ligue fut importante.

Daniel était rarement seul sur les routes. Avec Madeleine, son épouse, ils formaient un duo au palmarès impressionnant.

Ils avaient fait du cyclotourisme un art de vivre, une philosophie.

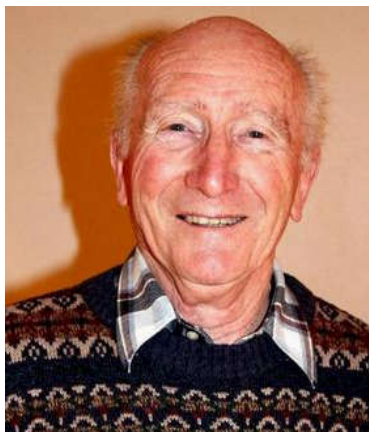
C'est une grande figure du cyclotourisme qui nous a quittés.

Nous sommes tous un peu orphelin.

A nous de nous montrer à la hauteur, et de continuer son œuvre.

Didier Coponet
ancien président du CCVP





Hommage à Daniel Provost (1934-2017)

Si nous sommes intervenus, André, Christophe et moi-même, lors de notre assemblée générale pour évoquer la mémoire et la personnalité de Daniel Provost, c'est que nous sommes les quelques membres du CCVP à avoir connu et roulé avec Daniel.

Daniel et Madeleine avaient quitté la région parisienne pour partir vivre une retraite heureuse mais active à Iteuil, à une trentaine de kilomètres au sud de Poitiers. Daniel était rarement seul sur les routes. Avec Madeleine, son épouse, ils formaient un duo au palmarès impressionnant.

Retracer la vie de Daniel serait une gageure tant son implication dans la vie du CCVP, du Codep78 ou de la Ligue Ile-de-France a été immense.

Daniel avait été l'un des membres fondateur du CCVP en 1972. Il en a été

le président de 1974 à 1982, puis le secrétaire de 1983 à 1987.

1976 : le cyclotourisme sort de l'anonymat et la FFCT commence à se structurer afin d'accueillir les nouveaux adhérents de plus en plus nombreux. Daniel crée donc le Comité Départemental des Yvelines, et en sera son président en 1978. Il sera également président de la ligue Île-de-France.

A côté de ses engagements au niveau de la ligue ou du département, Daniel s'est beaucoup investi dans la formation au sein du club. Moniteur fédéral, il crée l'école cyclo route en 1975. Alors que j'assurais la présidence du club au début des années 1990, Daniel m'a proposé de créer une section VTT ainsi qu'une école cylo VTT. Daniel avait été dans les premiers à anticiper le développement et l'engouement du VTT auprès des jeunes et des adultes. Le CCVP a donc été un des premiers clubs des Yvelines (peut être le premier) à avoir deux sections (route et VTT) et une école pour former petits et grands à la pratique du VTT. Les parcours VTT se développant, il fallait également les baliser et éditer des documents adaptés à cette pratique. Daniel mit au point et testa le fléchage et les rando-guides lors des premiers rallyes d'hiver route/VTT.

Toujours soucieux de développer le cyclotourisme, Daniel mit sur pied en 1989 les "Cours d'Eaux de France", randonnée permanente de 15 circuits ayant pour thème les fleuves et rivières de France.

Par son engagement et ses convictions, Daniel a largement contribué au développement du cyclotourisme en Île-de-France et dans les Yvelines.

Je garde de Daniel le souvenir d'un homme chaleureux, disponible, ayant toujours une oreille attentive aux jeunes comme aux moins

jeunes.

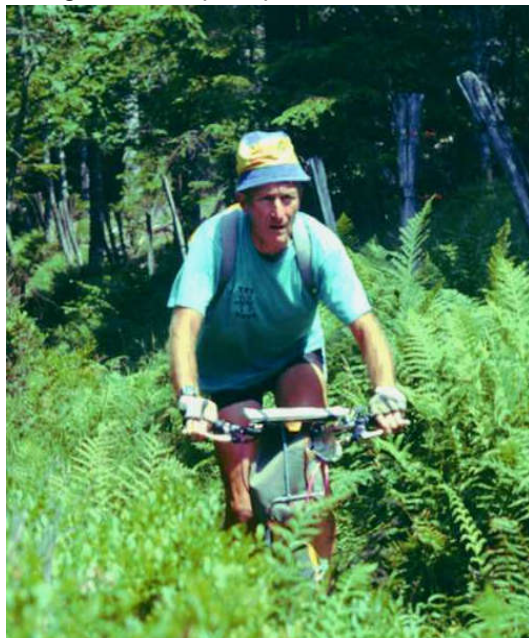
Je suis arrivé au CCVP en 1982 et j'avais été formé dans un club (le GTR) où le tourisme à bicyclette était inscrit dans les gènes du club.

Daniel m'a appris à rouler sur les grandes distances. Savoir rouler en groupe, s'économiser à l'abri dans les roues, prendre les relais, attendre un copain et rejoindre le groupe... je l'ai appris en roulant avec Daniel lors des brevets Audax ou randonneur.

En 1992, en prélude à la semaine fédérale de Rouffach, Daniel m'a initié à la pratique du VTT lors d'un séjour FFCT à La Bresse. J'en garde un excellent souvenir, quelques fortes émotions notamment lors de descente sur des sentiers à la limite du praticable. Ce fut, pour moi, une découverte et une autre façon de pratiquer le vélo.

Daniel avait également d'autres passions que le vélo. Philatéliste averti, il avait exposé ses timbres sur le vélo lors de l'édition du Paris-Brest-Paris du centenaire (1991).

Daniel était aussi un féru de pêche à la ligne.



Assemblée Générale du 29 janvier 2017



En attendant l'ouverture de la séance, les premiers adhérents échangent autour d'un café.

Dès l'ouverture vers 10h00, le Président [Patrick Loisey rend hommage à Daniel Provost](#), récemment décédé : Daniel a été créateur du CCVP en 1972, puis Président du club entre 1974 et 1982.

Didier Coponet, André Ruchat et

Christophe Divan, qui l'ont bien connu, évoquent aussi l'influence que Daniel Provost a pu avoir sur le développement du cyclotourisme.



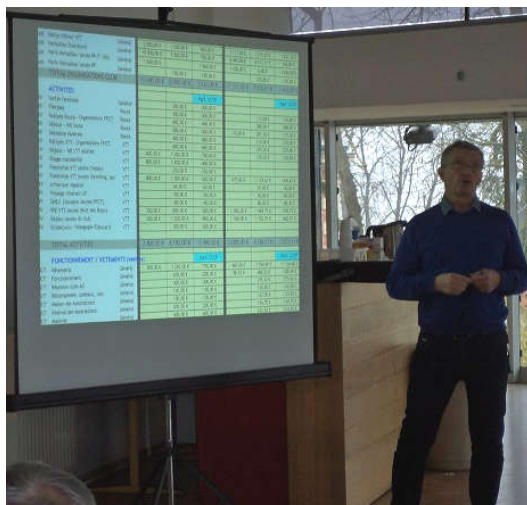
Déjà envoyé au domicile de chaque adhérent, le rapport moral 2016 est évoqué brièvement par le Président, avant qu'il expose plus largement les projets de l'année 2017.

Patrick Loisey, en tant que routier, retrace aussi les activités 2016 de la section Route, ainsi que les projets en 2017.

Christophe Divan fait le bilan 2016 de l'école cyclo, et parle aussi des projets 2017 de la section.



Enfin Michel Jaeglé, responsable de la section VTT adultes, évoque le bilan 2016, et les projets 2017 de leurs activités.



Pour terminer, [le trésorier Gérard Lecuelle présente le bilan financier 2016 du club](#), et bien sûr le budget provisoire pour l'année 2017.

Une action agréable : [le Président honore Gérard Lecuelle](#), qui reçoit le Croa d'honneur 2016, pour sa grande implication qualitative dans le club CCVP.



Dernière tâche de l'AG : [les élus se regroupent à l'écart](#), afin de délibérer et voter sur les postes essentiels du bureau.



L'Assemblée Générale se termine peu avant midi, avec un apéritif offert par le club.

Après la réunion, les échanges se poursuivent entre les membres encore présents, autour d'un buffet froid apporté par [les adhérents, avec l'accordéon de Michel Gondré](#)... la musique accompagne souvent les bons moments festifs !



challenges route en 2016

à partir des renseignements fournis				points challenges		...si vous aimez les classements			...pour terminer	
NOM prénom	compteur	jours	km/j.	CCVP	randonneur	compteur	CCVP	randonneur	col.8+9	rang final
ECK Monique	6 942	251	28	32,0	6 951	2	5	2	7	2
GONDRE Michel	4 722	65	73	28,0	5 670	6	7	4	11	7
LECUELLE Gérard	4 868	66	74	29,0	6 078	4	6	3	9	4
LENFANT Daniel	4 880	58	84	34,0	5 575	3	3	5	8	3
LOISEY Patrick	3 716	61	61	40,0	4 845	8	2	7	9	5
MAUGER J.-Claude	653	19	34	21,0	1 306	9	9	9	18	9
MAURY Michel	4 796	49	98	34,0	4 597	5	3	8	11	6
PROUST Frédéric	3 836	67	57	28,0	5 395	7	7	6	13	8
RUET Joël	8 175	80	102	51,0	10 470	1	1	1	2	1
col.1	42 588	col.3	col.4	col.5	col.6	col.7	col.8	col.9	col.10	col.11

* lorsque la col. 10 (8+9) découvre plusieurs égalités, le meilleur total du compteur (col. 2) détermine le rang final (col. 11)

Comprendre le tableau :

Merci aux 9 cyclos (1 de moins qu'en 2015) qui ont bien souhaité concourir (**colonnes 1 à 3**). A noter le kilométrage total effectué, qui est réduit d'environ 15 %.

Le nombre de jours sur le vélo pour chacun (**colonne 3**) montre la diversité du loisir : la distance moyenne par sortie (**colonne 4**) qui en résulte, complète cette analyse.

Le barème du règlement attribue 2 coefficients différents pour chaque sortie (**colonnes 5 et 6**) : chacun peut y trouver avantage ou être desservi, selon son cas.

A partir de ces coefficients appliqués, trois classements sont établis ; ils peuvent favoriser ou pénaliser, selon chaque catégorie (**colonnes 7 à 9**).

Reste à cumuler les classements : il en ressort un résultat final... que vous pouvez regarder avec la même insouciance que les précédents (**colonnes 10 et 11**).

Cette aimable joute n'est qu'un jeu ; si vous avez participé les années précédentes, cet indicateur peut vous aider à évaluer votre loisir, et permet de cerner comment vous pédalez, hors programme "où irons-nous".

Attribution des points :

coefficients challenge CCVP : assiduité

Sortie inscrite au "où irons-nous" (dont marches)	1 pt
...excepté les mercredis*	0 pt
Organisation du CCVP (rallye : fléchage, contrôle)	2 pts
Randonnée ou organisation FFCT (par journée)	1 pt
Pâques, Pentecôte, Semaine Fédérale (par journée)	1 pt
Ravitaillement Paris-Versailles	2 pts
Renfort 1 personne au Paris-Versailles : l'adhérent	1 pt
Assemblée Générale (présence de l'adhérent)	2 pts
Pouvoir donné pour l'AG (l'adhérent n'y assiste pas)	1 pt
Stage : FFCT, secourisme, sécurité (par journée)	1 pt

coefficients challenge Randonneur : kilomètres

Sortie club du « où irons-nous »	2 pts par km
...excepté les mercredis*	0,5 pt par km
Toute organisation de la FFCT	2 pts par km
Autre sortie individuelle ou collective	0,5 pt par km

* pour éviter d'avantager les seniors, les sorties du mercredi sont comptées comme les sorties individuelles.

Si vous souhaitez comparer votre bilan avec celui de 2015, il suffit de consulter la gazette n° 58, page 09.

En examinant quelques fiches :

Les participants au challenge 2016 sont presque autant qu'en 2015... mais aucun des nouveaux adhérents : peut-être que les habitués de la section sauront les informer de nos traditions... et ainsi mieux les intégrer au groupe des routiers ?

Monique ECK a un peu moins roulé, mais toujours son trajet travail à vélo... qui l'aide à garder son haut niveau.

Michel GONDRE a légèrement fléchi cette saison, mais il conserve son classement 2015.

Gérard LECUELLE, malgré un bilan en léger recul, améliore sa place au milieu du tableau.

Daniel LENFANT, avec un résultat moins bon qu'en 2015, peut rester encore sur le podium.

Patrick LOISEY n'a pu être aussi assidu que l'an dernier, et recule d'une place au classement.

Jean-Claude MAUGER a tourné autour de la base de Villacoublay, à la belle saison, comme chaque année.

Michel MAURY, grâce à deux longues randos itinérantes, améliore nettement son bilan, et progresse de 4 places.

Frédéric PROUST a progressé un peu, mais il faudrait davantage d'assiduité pour rester bien classé.

En cette année d'effectif réduit, tous les participants ont pu être évoqués... excepté l'animateur. Merci à tous !

Les 3 futures SF (Semaines Fédérales)

Quelques infos : chaque 1^{re} semaine d'août (du dimanche au dimanche inclus), un club de la FFCT rassemble entre 12.000 et 15.000 cyclos (familles comprises dans ce total) ; cette fête a lieu dans une région de France différente chaque année.

Nota : du 31 juillet au 07 août 2016, la SF se déroulait à Dijon, dans la Côte d'Or
(voir gazette n° 60, pages 09 à 11)

Les activités quotidiennes d'une SF : vélo de route (4 à 5 boucles entre 50 et 150/200 km) + VTT + cyclo-découvertes + randonnées pédestres + excursions touristiques + animations + visites.

Près de 2000 bénévoles pour assurer la logistique de la semaine, et les clubs organisateurs sont déjà connus trois années avant leur mission.

Quelques renseignements illustrés :

SF 2017 du 30 juillet au 06 août

MORTAGNE-au-Perche

(61 Orne) 4 000 habitants

(8 000 avec la banlieue)

*Un petit bourg à l'orée de la Normandie,
à peine 150 km à l'ouest de Versailles.*



SF 2018 du 05 au 12 août

EPINAL (88 Vosges)

30 000 habitants

(90 000 avec la banlieue)

*Au pied du massif Vosgien,
la Moselle y coule,
environ 400 km à l'est de Versailles.*

SF 2019 du 04 au 11 août

COGNAC (16 Charente)

20 000 habitants

(50 000 avec la banlieue)

*Sur les rives de la Charente, cette ville du
sud-ouest est à 500 km de Versailles.*



sur une sortie route !...

Fontenay-les-Briis *château, mairie, église, lavoir*

Situé à une trentaine de km au sud de Versailles, ce village assez proche de Limours s'intègre sur plusieurs de nos parcours route... et il recèle divers centres d'intérêts, dont voici les menus détails :

Création du village : c'était dans les années 500, sous les Mérovingiens ; c'est l'évangélisation de notre région, les moines des grandes abbayes défrichent la forêt de l'Iveline : ainsi est né Fontenay-les-Briis...

Nom d'origine romaine : fons, fontis : la source, qui a donné le dérivé fontana, fontaine... et braco : marais, transformé en bracium en latin, puis brai en français ancien, signifie terre lourde et boueuse.



Le château : cette superbe demeure du 17^e siècle, est entourée d'un grand parc de 74 hectares, dont près de 40 sont en forêt.

L'ensemble du bâtiment se compose de 30 chambres, 2 salles de restaurant, 3 courts de tennis, un mini-golf... et encore un étang



plein de truites.

Plusieurs changements de propriétaires jalonnent l'histoire du lieu, qui appartient aujourd'hui au Syndicat CGT, par sa section du personnel de la RATP. Le château est donc depuis 1937 le centre de loisirs du personnel de la régie des transports parisiens.

D'ailleurs, le Président de notre club Patrick Loisey – retraité de la RATP – a pu fêter le mariage de son fils cadet au sein du château voilà quelques années.

La mairie :

l'ensemble église-mairie est tout à fait original : en effet, la mairie du village est un bâtiment relié à l'église par un porche, qui fut construit en 1859 entre les deux édifices...



Historique :

la commune de Fontenay acheta en 1833, une maison proche de l'église pour servir d'école ; on décida d'y construire une mairie-école qui fut inaugurée... en 1880.

Construit en pierre du pays, le bâtiment comprend une tour carrée qui rappelle le clocher par sa forme et sa toiture à quatre pentes.



L'église Saint-Martin : la construction de l'église remonte à la fin du 12^e siècle. Elle a beaucoup souffert des violences des calvinistes sous Charles IX. Elle a été assez bien restaurée en 1757, et à nouveau à partir de 1859, pour obtenir son aspect actuel.

Restauration de 1757 : le propriétaire du château de Soucy, André Haudry, a fait construire la chapelle dite "des Dames", pour agrandir le chœur et la sacristie.

Architecture de l'église :

La nef unique à trois travées, est éclairée par des



baies en arcs brisés surbaissés, et terminée par un chevet à pans coupés soutenu par de puissants contreforts.

Le chœur est à voûte d'ogive, et garni de boiseries de la seconde moitié du 19^e S.

La chapelle dite des Dames, à laquelle on accède par un escalier, forme une excroissance du côté sud de la nef.

Le clocher de section carrée est massif et peu élevé ; sur chaque pignon, il est percé de deux baies géminées, fermées par des abat-son.

Le lavoir Bourbon : le grand lavoir est situé à la sortie du village, le long de la route départementale D97 en direction de Bel-Air, face au château.



Historique : c'est en 1846, que le seigneur de Fontenay, a donné à la commune l'usage perpétuel de la source de la fontaine Bourbon et du lavoir : cette fontaine fournit de l'eau potable aux habitants de Fontenay... qui ont également l'autorisation d'y laver leur linge !

En 1878, le nouveau propriétaire du château contesta les droits de la commune sur le lavoir. Un jugement du tribunal de paix de Limours lui donna raison... et la commune a dû attendre 1939 pour racheter ce lavoir.



Description du lavoir : l'édifice, construit comme un atrium, comporte une toiture inclinée vers le bassin central pour recueillir les eaux de pluie.

Le toit de tuiles, construit en 1863, repose sur une charpente en bois soutenue par des piliers métalliques.

Un mur de pierre protège les laveuses des vents du nord. L'édifice conserve la grosse poutre utilisée pour égoutter le linge.

Le rocher à l'entrée, comporte une inscription gravée qui date de sa construction : « Je me plais à vous servir. »

Source : sites internet

J R



Notre corps... en chiffres

Le vélo est une saine activité sportive, qui demande bien des efforts à notre organisme, et nombre d'entre nous le sollicitent en toutes saisons. Mais ce corps merveilleux, connaissez-vous son fonctionnement ?

En voici quelques clés :

Le cœur d'un sédentaire adulte pèse environ 300 g, un peu plus pour les sportifs.

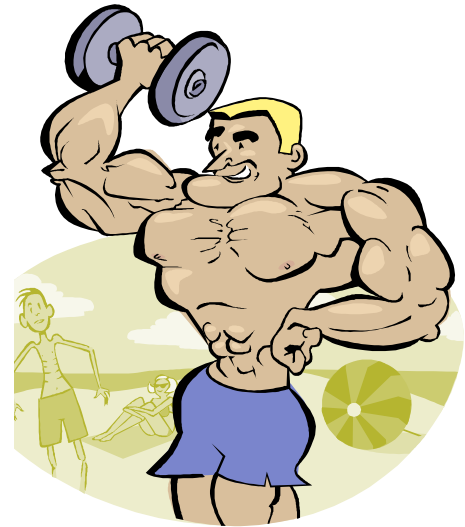
Pendant les 80 ans d'un sédentaire, son cœur va battre environ 3 milliards de fois (et 10 % de plus chez un sportif).

Au repos, le débit cardiaque est d'environ 6 litres par minute... et le sang met 1 mn pour aller au bout d'un membre, et revenir au cœur. Pendant un effort, il faut multiplier le débit par 4... ce qui fait circuler le sang 4 fois plus vite.



Les muscles contiennent 75 % d'eau... comme le beefsteak !

Notre corps compte 570 muscles, qui représentent 40 % de notre poids ; le plus volumineux et le plus puissant est le grand fessier, qui participe très activement au pédalage !

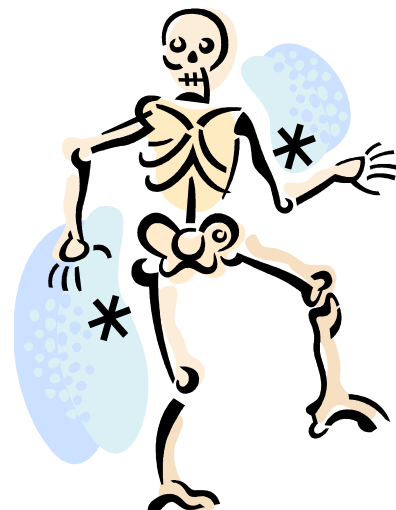


Les éléments les plus présents dans notre corps (humain de 70 kg) : 45 kg d'oxygène, 12 kg de carbone... et 1 kg de calcium seulement.

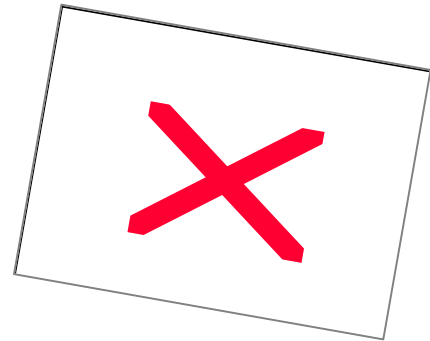
Le squelette humain comprend environ 200 os : entre 198 et 214 os, le nombre des vertèbres et des côtes étant variables.

Le fémur est l'os le plus long du corps (souvent plus de 50 cm).

L'étrier est le plus minuscule : cet os de 2,5 mm se cache au fond de votre oreille interne.



Les cellules, notre corps en comporte 220 milliards, réparties en 200 familles ; nous en avons 10 % qui sont immortelles ! Heureusement les 200 milliards qui s'usent sont remplacées (exemple : les cellules de l'intestin ne durent que 5 jours ; ainsi, on doit renouveler 1 million de cellules chaque minute... pour avoir un intestin neuf... tous les 5 jours).



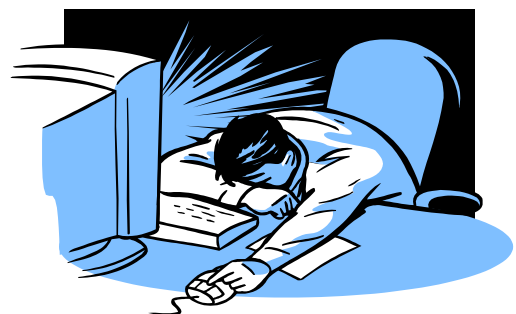
L'eau : sans effectuer aucun effort physique, un sujet de 70 kg a besoin d'environ 2 litres d'eau chaque jour, et on estime que l'alimentation en apporte la moitié. Ainsi, pour drainer les toxines le jour du vélo : buvez sans restriction... pendant... et après !



Les cheveux, vous en avez entre 100 000 et 150 000 (excepté les hommes qui sont souvent... un peu dégarnis). Vos cheveux poussent de 0,35 mm chaque jour, soit 13 cm par an. La durée de vie du cheveu est entre 3 ans chez l'homme, et jusqu'à 10 ans chez la femme.



Le sommeil de chacun occupe environ le tiers de la vie : ...que de temps perdu ! Ainsi à 70 ans, nous aurons passé en moyenne 23 ans à dormir : vertigineux ! Pour en finir, sachez que 65 % sont occupés par les rêves et cauchemars, soit 15 ans.



En souhaitant que toutes ces infos - dont les dernières sont un peu "tirées par les cheveux" - ne vous aient pas trop endormis (ies) : sinon, bonne nuit !

JR

la jonquille est un narcississe

Dès la fin de l'hiver, elle est l'une des premières fleurs qui annonce les beaux jours
... et plus de confort sur le vélo. Allez donc la découvrir dans les zones humides !



NARCISSE : genre de plantes bulbeuses appartenant à la famille des Amaryllidacées (monocotylédones). On réserve souvent le nom de narcississe au *Narcissus poeticus*, ou jeannette, aux feuilles longues et linéaires et aux fleurs blanches très parfumées ; les fleurs sont munies à leur base, d'une bractée papyracée ; l'ovaire est infère ; le périanthe, tubuleux, se termine par six lobes allongés disposés autour d'une couronne jaune à bord rouge frisé.

Les jeannettes sont communes dans certaines prairies humides de montagne.

Le *Narcissus pseudo-narcissus*, ou coucou, aux longues fleurs jaunes, est également très populaire ; son nom régional de campenotte est une allusion à la forme en cloche des fleurs.

On cultive les diverses espèces de narcisses notamment les *Narcissus jonquilla* (ou jonquille), *poeticus*, comme plantes d'ornement, ou pour la parfumerie.

La fleur est une corolle jaune de 4 à 5 cm

Taille de la plante : 15 à 30 cm de hauteur

Le saviez-vous ?

Originnaire d'Europe centrale, d'Afrique du Nord et d'Asie, le narcississe puise sa légende dans la mythologie grecque :

Narcisse était un très beau jeune homme qui rejeta avec mépris l'amour de la nymphe Echo. Pour le punir, les dieux décidèrent qu'il n'aimerait plus que sa propre image. En se penchant au-dessus d'une fontaine pour boire, Narcisse vit son reflet dans l'eau. Perdu dans la contemplation de son image, il se noya et fut transformé en fleur.



(sources : internet + encyclopédie) **J R**

NDLR : cette page illustre aussi la gazette n° 50 de mars 2014, et ces fleurs printanières n'étaient pas trop fanées...
c'est pourquoi je ne me lasse pas de les ressortir à la fin de l'hiver !



Vocabulaire cycliste

(11e)

Voici un bréviaire non exhaustif de 40 expressions employées dans les pelotons.

Il devrait être assez complet, afin de décrypter et enrichir les dialogues croustillants du CCVP.

Classé par ordre alphabétique, avec des exemples... il sera distillé comme un feuilleton... groupé par 2 ou 3 formules !

Rouge (être dans le) : rouler trop vite, avec des pulsations trop élevées. Passer "dans le rouge" plus d'une ou deux minutes, provoque une défaillance inévitable.

Exemple : « Il est passé dans le rouge, et il s'en est pas remis ».

Sac (poser un) : accélérer soudainement.

Exemple : « Il a posé un sac, et personne n'a suivi ».

Saignant : être en forme, offensif, affûté.

Exemple : « Hier, j'étais pas saignant ».

Source internet **JR** (à suivre)

ÉCRIVONS !

Sénèque* a dit :

*« Ce n'est pas parce qu'écrire est difficile, que nous n'osons pas
...c'est parce nous n'osons pas, qu'écrire est difficile ! »*

* Sénèque était un philosophe romain (1^{er} siècle après JC)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 62 :

Didier Coponet

Joël Ruet

Qu'ils en soient remerciés (désolé si quelqu'un est oublié)