

Bulletin des Cyclo-Marcheurs du Cercle Laïque Culturel d'Argenton sur Creuse

Communiqué de notre présidente du 4 juin.

Le Monde d'Avant...

« Donner du temps au temps », disait François Mitterrand. C'était dans le monde d'hier, le monde d'avant ce millénaire. Et c'est toujours vrai...

L'épidémie de Covid-19 nous rappelle, en premier lieu, la profonde vulnérabilité humaine dans un monde qui a tout fait pour l'oublier. Elle désigne la prise en compte de la matérialité de notre existence et de notre dépendance à l'égard des conditions biologiques, environnementales et sociales de notre existence: la santé reste la condition de notre liberté.

Les règles sanitaires sont maintenues. Vous les connaissez ? Point n'est besoin de les rappeler.

La Ministre des Sports en appelle à la responsabilité de chacun et demande le respect strict de la doctrine gouvernementale et des consignes fédérales d'organisation de la pratique durant cette période.

Chaque club devra respecter et faire respecter les règles sanitaires générales applicables. Les lieux de pratique devront être choisis en fonction de la possibilité de faire appliquer ces règles.

Alors...pour la marche comme pour le vélo, attendons encore pour savoir quand nous pourrons faire comme dans le monde d'avant. Et puis... quelques jours, quelques semaines et même quelques mois, cela représente bien peu de choses.

Prochain point : 22 juin.

Bernadette

Les choses étant ce qu'elles sont pour juin, aucune activité club:

- pas de circuit marche et vélo,
- pas de méchoui,
- le voyage itinérant vélo est reporté.



COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



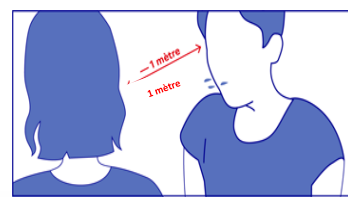
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Petite sortie vélo entre amis.

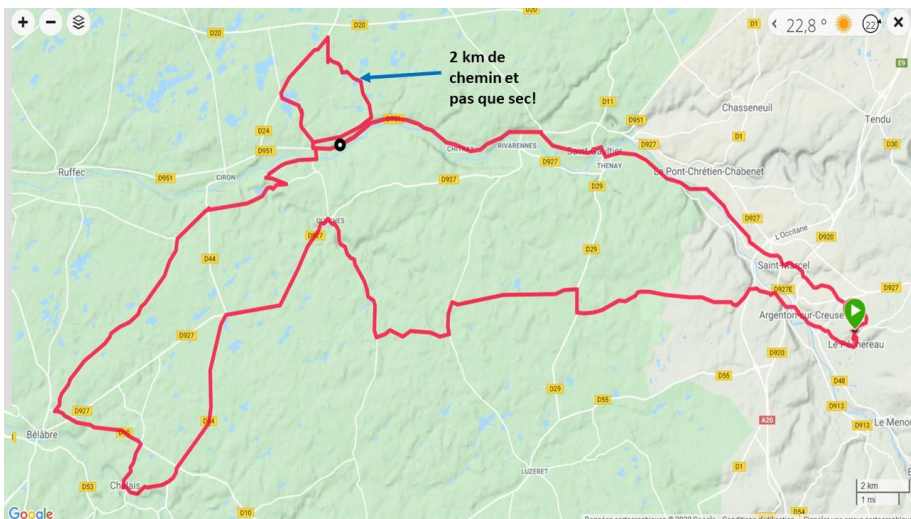
Pour tenter d'effacer les stigmates du confinement avant de reprendre les sorties club, nous nous sommes retrouvés quelques uns sur la route par hasard. Evidemment pas de coach club, c'est Claude Lechaux qui propose de nous guider.

Superbe balade en passant par le village de Challais ou nous avons croisé la nouvelle maire (ou mairesse) reconnue par ceux qui avaient lu la NR de la veille. Du côté de Scoury, le coach, après quelques hésitations, nous propose un raccourci pour rentrer plus tôt. Très bien, mais ce raccourci nous a finalement ramené à Scoury après une boucle comportant deux kilomètres de chemin avec un passage boueux! Consolation, le coach a pu voir un couple de cygnes avec ses petits.

Retour par la voie verte ou le coach, encore lui, a pris le temps de ramasser des « semences de tapissier ».

Tout le monde est rentré tard après une belle sortie avec le coach rebaptisé par Philippe, **Patrick Lechaux!**

Alain D



....les cyclos respectent la distanciation physique!



Avant...

A St Civran, un mardi de mars, le 10 mars, dernière sortie avant le confinement. Francine nous reçoit en grande pompe dans une ancienne menuiserie. Bonne humeur, décontraction et de bonnes petites choses à se mettre dans le cornet. L'Insouciance finalement !

Bernadette

Avant...

A Bazaiges, un mardi de février, un petit groupe a bravé la pluie. Cela n'a pas empêché la « petite jeune » de jouer à l'arrivée.

Bernadette



Règles applicables dans le cadre de l'activité cyclo.

Chaque club devra respecter et faire respecter les règles sanitaires générales applicables. Les lieux de pratique devront être choisis en fonction de la possibilité de faire appliquer ces règles.

Le matériel

Le matériel (vélo – casque – outillage) doit être personnel et désinfecté après chaque séance ;

Le matériel ne doit pas être échangé ;

Recommandation du port de lunettes de type « sport ».

L'organisation de la pratique en club

Respecter les gestes barrières ;

Mise à disposition au départ du club de gel hydroalcoolique ou d'un point d'eau avec savon ;

Regroupement possible de 10 personnes au maximum avec le respect de la distanciation selon la situation (statique ou roulant) ;

Interdiction d'être dans le sillage et de profiter de l'aspiration du groupe, rouler en file indienne avec une distance de sécurité de 2 mètres entre chaque cyclotouriste ;

Interdiction absolue de rouler à deux de front ;

Pour doubler respecter un décalage de 2 mètres au minimum et se rabattre 5 mètres devant le cycliste doublé ;

Prévoir des horaires décalés pour le départ des groupes de 10 et des parcours différenciés ;

L'envie de se racler la gorge, par la toux ou toutes expectorations, est proscrite, en cas de nécessité se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.

L'organisation de la pratique individuelle

Respecter les gestes barrières ;

En cas de suivi d'un autre pratiquant, respecter la distance de sécurité de 2 mètres entre chaque pratiquant ;

Pour doubler une personne respecter un décalage de 2 mètres et se rabattre 5 mètres devant le cycliste doublé.

Règles applicables dans le cadre de l'activité marche.

Respect d'une distanciation physique spécifique entre les pratiquants qui dépendra de la vitesse de marche et de randonnée et du risque de contamination par postillons et gouttelettes de transpiration. Ainsi des marcheurs évoluant à la vitesse classique de 4km/h veilleront à garder un espacement d'au moins 2 mètres, alors que des marcheurs à 6km/h s'espaceront d'au moins 5 mètres, Limiter les rassemblements à 10 personnes maximum.

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES, LE VÉLO est mon geste barrière



Réduit le risque
de contamination
par contact
avec les surfaces



Évite
l'engorgement
de nos villes



Offre une activité physique
régulière, renforce
le système immunitaire,
réduit les risques
de diabète et de surpoids



Améliore
la qualité de l'air



Soulage les axes forts
et allège les transports
en commun

Des nouvelles de Chantal et Michel.

Argentan 812 le 3 mai 2020,

Chère présidente, chère Bernadette,

Nous avions espéré qu'un répit suffisant de la maladie nous permette de reprendre place dans le club cyclo avec lequel nous avons connu tant de bonheur et de magnifiques souvenirs.

Malheureusement le répit a été de trop courte durée et nous devons nous résigner à espérer des jours plus sereins.

Pendant toute cette absence, c'est avec plaisir que nous suivons toutes les péripéties du club, grâce notamment à Cyclopède et aux mails bien délectables des cyclos qui ne manquent pas d'humour et d'inspiration.

Aussi, nous tenons à vous remercier vivement de ne nous avoir jamais oubliés.

Nous pensons bien sincèrement, et souvent à vous tous et vous souhaitons plein de belles aventures à venir et longue vie à la section cyclo. marcheurs.

Pou trouveres ci-joint notre modeste participation pour laquelle nous te laissons le soin de décider de sa meilleure affectation.

Bien à toi, à Jean. Pierre et à TOUS les membres du club.

Avec toutes nos amitiés

Chantal et Michel.



SOUVENIRS...

Septembre 2018, en pleine préparation du challenge. Chantal et Michel parmi nous, que de bons moments ! C'est avec émotion que je ressors ces instantanés. Depuis, nous avons roulé quelques fois ensemble, hélas la santé de Michel a bouleversé leur quotidien.

La santé est vraiment notre liberté !

Ils pensent souvent à nous et l'expriment dans la lettre ci-dessus. Nous ne les avons pas oubliés non plus, nous serions bien contents de les revoir lors de nos balades.

Un jour, lorsque les circonstances le permettront, nous ferons une petite fête. Ils nous ont envoyé une participation. Nous l'utiliserons bien évidemment avec eux. Vivement ce moment !

Bernadette

Un produit de saison:
le clafoutis aux cerises
du jardin.



CLAFOUTIS

Thermoréactif 6.

Dans une grande tôle:
5 cuillères de farine en fontaine
11 oeufs entiers
5 cuillères de sucre (en fonction des fruits)
Mélanger les 3 éléments au fouet.
1/2 litre de lait (petit à petit)
Mettre les fruits dans le moule et verser
la pâte.



Horizontalement : **I** : Sans vouloir en faire tout un fromage, ce n'est pas forcément la chérie de l'ami Mollets d'acier (deux mots). **II** : Le colombien Pablo de sinistre mémoire. Ils. **III** : Eux aussi sont de sinistre mémoire. Fut martyrisé avec son frère Damien pendant le règne de l'empereur Dioclétien. Préfixe pour doubler. **IV** : Pour doubler également. Participe. Voies de passage ou protestes. **V** : C'est la bande des quatre. De droite à gauche : procédais à un classement. **VI** : C'est la fin du classement. Pronom. Note inversée. Démonstratif. **VII** : Vedette, souvent en matière de cinéma. Vedette en matière de discours souvent enflammés. **VIII** : Ventilera. Lettres de qualité. **IX** : Appartient donc au souverain (deux mots). **X** : Dans une famille, c'est une relation coupable. **XI** : A été béatifié mais n'a pas voulu être en communauté avec Argenton. (deux mots).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I											
II											
III											
IV											
V											
VI											
VII											
VIII											
IX											
X											
XI											

Pour Jean le déconfinement ne peut-être que bénéfique 🤔
Mais je ne suis pas sûr que 3 fêlés par mois soient suffisants pour effacer les effets du confinement !!!

Alain D

Pourquoi tu ne dépasses pas?!
c'est juste un vélo!

Les plaques pas droit des ch'tis

Verticalement : **1** : Ils sont garantis par des comptes irréprochables (trois mots). **2** : Elle assure une certaine stabilité et on est mal à l'aise si on n'est pas dedans. Traduit une révolte enfantine. **3** : Romains chez un mec. L'étain. Mal farci. **4** : Reste tranquille en remontant. Il lui arrive d'être triste. Dans. **5** : Presque en plein milieu de Chambord. Economiste français libéral du vingtième siècle et triste sans début ni fin. **6** : C'est souvent un espace de douceur. Possessif. Lettres de tram. **7** : Parti politique (d'un monde nouveau ?). Souverain renversé. Dura sans en avoir l'air (définition phonétique). **8** : Faire disparaître. **9** : Pronom personnel. Arturo chez Brecht. S'il ne lui manquait pas son « H », il serait le disciple du prophète Jérémie. **10** : Maladie infectieuse aujourd'hui disparue mais qui serait un facteur aggravant pour le Covid 19. **11** : Si on a ce genre de problème, il est vital.

Les photos de ce numéro sont de Bernadette, Jean et Alain D.

	1	2	3	4	5	6	7
I	D	U	C	A	S	S	E
II	E	V	I	T	A	N	T
III	S	E	C	H	O	I	R
IV	S	I		E		F	A
V	U	T	I	N		F	N
VI	S	E	V	I	L	E	G
VII	D	S		E	U		L
VIII	E		A	N	I	S	E
IX	S	A	I	N		A	M
X	S	V		E	O	L	E
XI	O	I	L		B	I	N
XII	U	S	A	I	E	N	T
XIII	S	O	R	T	I	E	S