



UNION CYCLISTE NANTES ATLANTIQUE  
Section cyclotourisme  
25 rue Gaston Turpin — 44000 Nantes  
E-mail : [ucna@ucna.fr](mailto:ucna@ucna.fr)

# CYCLO-INFO



Mensuel de la section cyclo  
**JUN 2026**

## SOMMAIRE

**En page 1 : UN EDITO** arc-en ciel et chaud

**Aux pages 2 et 3 : A PREMIERE VUE** ou une rentrée remarquée

**Les pages 4 et 5** dans **LE MOI DU MOIS** sont consacrées à notre rando qui a confié ses états d'âme et son histoire à cyclo-info : une exclusivité !

**Des pages 6 à 8**, on continue en **BA(L)ADE**

**PHILOCYCLO** dérive au pied levé **aux pages 9 et 10** ...et ça c'est le pied !

**INTEMPOREL** s'arrête à la **page 11** avant la chute.

A partir de la **page 12**, Emile et Céline, dans **A DESSEIN...**, continuent de nous narrer les aventures de Lulu dans le sud-est.

## EDITO

### Y-A PAS L'TEMS !

Ce temps de fou en a rendu plus d'un victime d'un coup de chaleur. Les informations en ont regorgé davantage dans les dernières infos qu'elles soient nationales voire internationales ou encore internes à l'UCNA cyclo. Cela mérite quand même un arrêt avant qu'il ne soit cardiaque.

**Pour rappel : s'il y a modification, l'info est donnée par Marc, le président, sur les boucles WhatsApp.** Toute autre échange d'informations, toute suggestion n'engagent que leur auteur(trice) mais pas le club. Quels sont les critères ?

Lors d'une vigilance orange météo, en fonction de l'aléa météo et du type de parcours, **la trace et/ou les horaires de la sortie peuvent être modifié(e)s).**

Lors d'une vigilance rouge ou arrêt préfectoral, **toutes les sorties sont annulées.**

Et la vigilance jaune alors ? C'est le bon sens collectif qui prévaut.

Pour la sortie du jeudi, c'est le capitaine qui donne le la et tout le monde est d'accord avec la musique et les paroles.

Pour celle du mercredi, c'est plus compliqué : il n'y a plus de capitaine depuis que la trace lui a enlevé ses barrettes et là, j'avoue, c'est le « bazar, cirque, embrouillamini, micmac, pagaie, pagaille, pastis, souk, bin's, boxon, chienlit, foutoir mais pas le m----- ». En plus, notre ami JMP se chargeait d'envoyer une trace par mercredi à Patrick notre maître du temps. Jean-Marie a eu la bonne idée de crier qu'il arrête, qu'il y a prescription ...Mais oui, ne lui répond-on pas, tant qu'il peut, c'est qu'il veut et tant pis s'il ne veut plus...Son remplacement par Joël est en cours mais le cours est perturbé car il faut se mettre tout de suite, maintenant, dans la trace de Jean-Marie...Tout ça pour dire qu'il faut un peu de temps. Je sais que la nature a horreur du vide, surtout quand elle est peuplée de cyclotes et cyclos de l'UCNA et encore davantage quand ce vide devient chaud.

Pour les week-ends et jours fériés, la règle « du mercredi » s'applique, ce qui n'empêche pas les cyclotes et cyclos de s'organiser autrement. Là, encore, c'est à leur initiative et donc sous leur responsabilité.

Dès qu'on a du temps-moins chaud— on revient vers vous et comme dans le temps, s'il vous manque une information, on vous dira : « T'avais qu'à lire cyclo-info ».

Jacky

**Comité de rédaction :** Céline et Emile L., François G., Jacky G., Philippe C., La fédération française de vélo avec la contribution de Marceline B.

**Comité de lecture :** Laurent G., Marc B.

# A PREMIERE VUE

## MA PREMIERE SORTIE

Cette fois, c'est avec le groupe du mercredi.

Voilà ce que j'ai cru entendre ... Mais comme j'entends mal, c'est sûrement pas tout à fait ça.

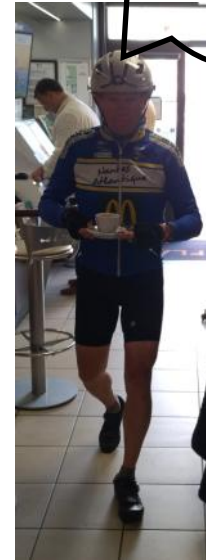
Qu'est-ce que tu dis ? Tu vois, y'a pas que toi qui n'entends rien.



J'ai toujours pas de café !  
Vas m'en chercher un, au lieu de prendre ma bobine !



Pousse-toi de là.  
Tout à l'heure, en roulant, je t'ai dit de me coller.  
Maintenant, c'est plus la peine. Il est usant ce type.  
Pousse-toi, le café, il brûle!



.Qui c'est celui qui prend des photos ?



C'est un revenant.  
Il revient chaque année et repart quand il commence à pleuvoir.



Et, toi, oui, toi qui te caches derrière ton objectif, tu me dois 1,70 €.



Merci les amis pour votre accueil plein d'empathie et de sympathie.  
C'est quand même bien d'être tous les ans à nouveau, nouveau.

# A PREMIERE VUE

## Et un petit clin d'œil à notre traceur Pierre.

Il y a autant d'itinéraires que de cyclos pour rejoindre Sainte-Pazanne au Pellerin. Chacun y est allé de sa science. Pierre l'a appris à ses dépens. Il avait imaginé une trace mais au départ on a tourné à gauche alors qu'il aurait fallu tourner à droite. Et forcément, Pierre n'a pas retrouvé sa trace, sauf arrivé au Pellerin.

Où est Pierre,  
notre traceur ?



Je suis là... On me  
suit à la trace mais  
je l'ai perdue.



Poussez-vous,  
j'arrive !

Hé, hé



.Si vous m'aviez  
laissé le temps, je  
vous aurais conduit  
à bon port.



Vous m'auriez deman-  
dé, je vous aurais em-  
mené au Pellerin...ça  
fait quarante ans que  
je roule ma bosse.



Elle est  
bonne celle-  
là ! .

Et nous, on  
se raconte  
des histoires  
de Yves



Mais, nous avons été très heureux de ce beau retour dans la bonne humeur en finissant par une croisière comme seuls les cyclos de l'UCNA les aime.

# LE MOI du MOIS

## MOI LA RANDO

« Le moi du mois » remarque quelqu'un(e) en le, la faisant mieux connaître. Tous les mois, j'ai le choix parmi la centaine de licenciés(ées). Parfois, cela a été un groupe comme les mineurs de l'UCNA cyclo, les nouveaux ; d'autres fois, une « institution » comme le Ravitoclub.

Cette fois-ci, le « MOI DU MOIS » est consacré à notre rando qui a eu lieu le 12 avril 2026 et dont le résultat est piètre. Au moment où les membres du bureau se posent des questions sur elle, donnons la parole à notre rando.

**Rando UCNA cyclo arrive encore toute triste et bien esseulée au rendez-vous que je lui ai donné sur la terrasse d'un café bien connu des sportifs nantais.**

**D'abord, comment vas-tu depuis le 12 avril ?**

**Rando UCNA cyclo :** Pas très bien. Depuis le dernier flop et le désespoir des membres du bureau, je me demande bien mon utilité.

**Justement, à quoi sers-tu ?**

**Rando UCNA cyclo :** Il faut savoir qu'un club de cyclo organise une rando pour permettre à des cyclos de connaître d'autres routes, découvrir d'autres clubs et sortir un peu de leurs routines du dimanche et de leurs propres circuits. Donc, l'UCNA cyclo a sa rando.

**Pourrais-tu dire que l'objectif de faire connaître d'autres routes à d'autres clubs est atteint ?**

**Rando UCNA cyclo :** Pas vraiment. L'an dernier et l'année précédente, le club de Thouaré s'était déplacé en masse, couvrant à lui seul la moitié des participants. Mais, sinon, il n'y a pas vraiment d'autres clubs présents. Je me demande d'ailleurs si les cyclos ont envie de découvrir un circuit que l'UCNA cyclo leur ferait découvrir.

**Et avant, est-ce que ça fonctionnait mieux ?**

**Rando UCNA cyclo :** Avant moi, je partais du LOROUX-BOTTEREAU et passais par le club de l'UCNA à CARQUEFOU. On avait un peu de monde mais peu de cyclos des clubs aux alentours. Encore avant, j'étais l'attraction en

complémentarité de la « Foire du LOROUX » et pouvais en être un prétexte. Comme maintenant, c'était une grosse intendance avec un résultat moyen et rarement à la hauteur des attentes de ses organisateurs. Et encore avant, les cyclos de toute la France reliaient le temps d'un week-end leur ville à Vallet pour participer à la « Concentration de Vallet » organisée par l'UCNA. La foire de Vallet s'est arrêtée puis celle du Loroux...

**Mais tu n'as pas toujours été sur ce forma : randonnée ou concentration. Tu as été aussi brevets, n'est-ce pas ?**

**Rando UCNA cyclo :** Oui et non. Avant moi, il y a une randonnée organisée par l'UCNA cyclo : « la Ronde Nantaise » et les organisateurs se sont vite essouffés car peu de clubs se déplaçaient alors que les cyclos de l'UCNA essayaient de manifester leur présence dans les clubs aux alentours. Ils appelaient cela : « La Randonnée visite » et il y en avait une par mois, comme maintenant, sauf que le cyclo de l'UCNA payait son inscription contrairement à maintenant. Mais moi, j'existe depuis longtemps, très longtemps. Avant d'être randonnée, j'étais en effet : « brevet ». Les cyclos du département venaient pour faire leur brevet de 50 km : « les premiers pas » et un brevet de 100 km « les 100 bornes ». D'où les circuits de 50 km et 100 km que je propose désormais. Pour revenir aux brevets, ils étaient réalisés en tout début de la saison cyclo : le premier dimanche de mars et parfois, le mauvais temps ou le froid pouvait me rendre compliquée. Donc, le cyclo allait au LOROUX pour participer à son premier brevet de l'année. Avec tout ce qui existe, je pourrai m'ouvrir aux cyclos désireux d'obtenir ce genre de brevet et même proposer des brevets route d'initiation, comme « la première balade », « la première randonnée », « le 100 bornes » ou encore « le Brevet d'initiation au cyclotourisme familial (BICF) »

# LE MOI du MOIS

## Peux-tu détailler ?

**Rando UCNA cyclo :** « Les brevets d'initiation » permettent de découvrir progressivement toutes les facettes de la randonnée à vélo et de devenir rapidement autonome. « La première balade » : c'est les premiers tours de roue, effectués sur une distance comprise entre 15 et 50 km, pendant une demi-journée, sous le regard attentif de randonneurs confirmés. « La première randonnée » s'obtient avec un parcours compris entre 40 et 80 km, la première et elle est réalisée dans le plus pur esprit cyclotouriste. « Le 100 bornes » est une étape symbolique dans le parcours d'initiation. Le « 100 bornes » est effectué sur une journée. « Le Brevet d'initiation au cyclotourisme familial (BICF) » est un brevet ouvert à tous les membres de la Fédération. Il se réalise en groupe de trois personnes minima, ayant des liens de parenté. Les participants à cette randonnée s'engagent à effectuer le parcours exclusivement à bicyclette.

## Crois-tu que ce soit ainsi qu'on attirerait du monde ?

**Rando UCNA cyclo :** Je n'en sais rien mais cela vaudrait peut-être le coup d'essayer. Il faudrait se poser la question pourquoi les clubs ne viennent pas me voir ? Et que faudrait-il faire pour qu'ils viennent et en plus à CAR-QUEFOU ? D'abord, notre section basée à Nantes pourrait permettre un départ de Nantes et peut-être faire connaître les recoins de Nantes que peu connaissent. Et pour « le 100 bornes », on pourrait proposer une ronde autour de Nantes. Un dimanche, ça le fait et c'est une façon originale de connaître Nantes et ses proches alen-

tours. Ou encore une concentration des cyclos à Nantes, avec un tour dans Nantes et ses petits recoins, avant le partage d'une petite friandise...Ce serait comme avant du temps de la foire de Vallet. Rires [NDLR]

**Tu évoquais qu'avant, le brevet du LOROUX lançait la saison du cyclo. Pourrait-on imaginer que la rando à réinventer , peut-être, pourrait être la dernière de la saison, par exemple, le dernier dimanche de l'année, lorsqu'on est censé dormir une heure de plus ?**

**Rando UCNA cyclo :** Ah ça, ce serait original. Passer ma première heure avec moi : quel honneur ! On m'identifierait vite comme la dernière et donc celle où on n'a pas encore pu faire ce qu'on aurait bien voulu faire comme la rando de la dernière chance. Ce serait cocasse et on pourrait aussi proposer tout ce qui est écrit ci-dessus, me transformant en véritable fête du vélo avant « l'hivernage ». Rires [NDLR]

Je quitte Rando UCNA cyclo en lui disant qu'elle se rassure : on veut encore d'elle mais il va falloir mobiliser du monde et notamment de la section car, à part la vingtaine de bénévoles, on n'y voit pas beaucoup de cyclos de l'UCNA et ça aussi, c'est une vraie question. Je lui précise que cet échange ne concerne qu'elle et moi et que les membres du bureau qui se réuniront début juin prendront collectivement des décisions qui seront transmises à toutes et tous les cyclos de l'UCNA le moment venu.

*Jacky relu par Marc B.*

Il faut souligner qu'en 1981, j'ai participé à la concentration de Vallet, reliant avec deux copains cyclos Rochefort à Vallet : 200 km en une journée et demi...

Un an après, je rencontrai Laurence, pas à Vallet, mais ça c'est une autre histoire...

*Jacky*



*Jacques et Philippe  
au ravitaillement de  
Ligné*

Gardons de cette dernière randonnée de l'UCNA cyclo ce jovial message pris en image par Marceline à Ligné.

Marceline m'a demandé expressément de mettre cette photo dans cyclo-info. C'est chose faite.

Merci aux 7 cyclos de l'UCNA qui se sont déplacés pour rouler et qui ont honoré de leur présence et leur gratitude, l'abnégation des 20 autres bénévoles sur place, avant et après la randonnée.

Un merci plus appuyé à notre JMP qui n'a pas pu rentrer chez lui ce jour là. Maintenant, il y est et il va beaucoup mieux. Plus de mal que de peurs quand même !

*Jacky*

# BAL(L)ADE

## 1° MAI : Fais ce qui te plait

En ce 1° MAI, une quinzaine de cyclos de l'UCNA rejoint Saint-Sébastien pour la traditionnelle randonnée du muguet de son club cyclo.



### LE TEMPS DU MUGUET

*Il est revenu le Temps du Muguet,  
Comme un vieil ami retrouvé.  
(Francis Lemarque)*

Oui le revoilà en ce beau vendredi  
1er mai 2026.

### L'INSCRIPTION

A l'occasion nous voici au départ de la "randonnée du muguet" du Club de St-Sébastien-sur-Loire.

### DIFFERENTS GROUPES

A l'inscription, la liste du club "UCNA" était constituée auprès des organisateurs. Nous devons la signer pour justifier notre présence, car les inscriptions sont prises en charge par le club. Nous pouvons constater au sein du petit groupe formé sur la feuille des signatures que des "ucénistes" sont déjà partis, encore plus matinaux que nous, comme Corinne et Julien. Même Anne peut être considérée comme partant tôt puisqu'elle est partie avec Sylvie, de Couëron qui, je le rappelle, est présidente de la commission féminine du CODEP 44 (Comité départemental).



### MON GROUPE

Pour mon groupe, le départ est lancé par Bernard, notre capitaine du jour, car il a un "GPS". La navigation sur ce beau circuit en zigzag non fléché en est d'autant plus facile. Il mène le groupe à un train régulier de sénateur et comme des moutons de Panurge : Marceline, Marie-Laure, Denis et moi-même nous lui suçons sa roue, comme on dit dans le jargon cycliste et Bernard est notre étoile du berger...



### PREMIER RAVITAILLEMENT

Le premier ravitaillement est très agréable sous couvert

d'une terrasse ombragée de glycines dont les senteurs valent bien celles du muguet. La vue sur la Sèvre Nantaise est imprenable. Des lieux à s'attarder facilement,...mais il faut continuer si on ne veut pas que le muguet se fane...

Les paysages viticoles du muscadet sont à nous, montrant leurs premiers feuillages.

### DEUXIEME RAVITAILLEMENT

Et voici le deuxième ravito, cette fois c'est la Maine qui nous accueille, offrant à son tour un cadre resplendissant. J'y apprend, à mon grand regret, la fermeture des volets de la guinguette que je n'espère pas définitive car j'aime m'y retrouver pour une petite pause lors de mes sorties dominicales.

Bref, il ne nous reste plus que quelques kms pour arriver au point de départ et toujours avec la même bonne humeur au sein du groupe.

### ARRIVES

A l'arrivée, des brins de muguet nous sont offerts, en espérant qu'ils nous portent bonheur. Une collation à la hauteur de la prestation des organisateurs du "Cyclo club de St-Sébastien-sur-Loire" nous permet de nous revigorer.

Merci les bénévoles.



*Il s'en est allé le Temps du Muguet,  
Comme un vieil ami fatigué*

*Pour toute une année, pour se faire  
oublier.*

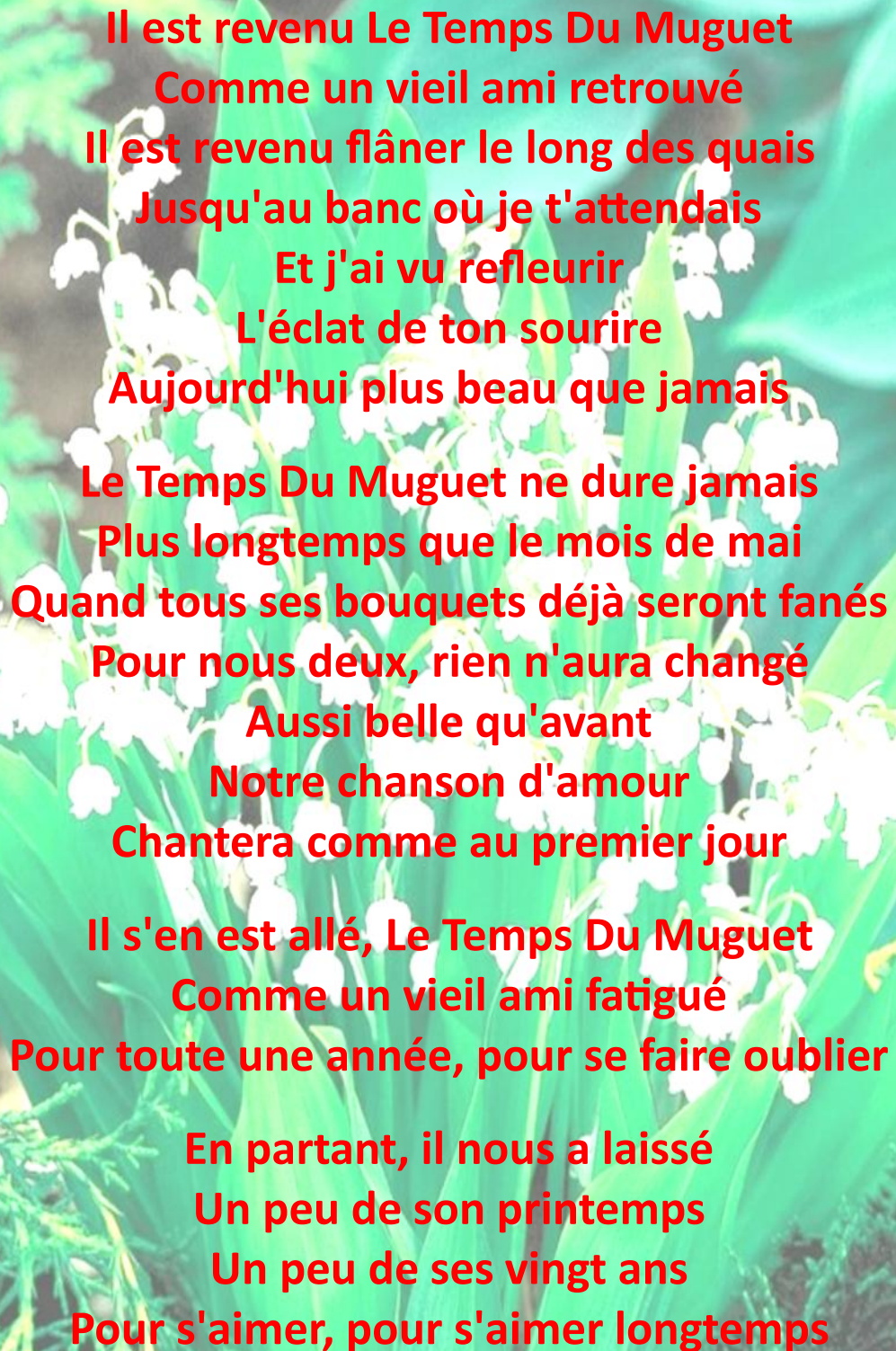
*(Francis Lemarque)*

François.



# BAL(L)ADE

## LE TEMPS DU MUGUET



Il est revenu Le Temps Du Muguet  
Comme un vieil ami retrouvé  
Il est revenu flâner le long des quais  
Jusqu'au banc où je t'attendais  
Et j'ai vu refleurir  
L'éclat de ton sourire  
Aujourd'hui plus beau que jamais  
Le Temps Du Muguet ne dure jamais  
Plus longtemps que le mois de mai  
Quand tous ses bouquets déjà seront fanés  
Pour nous deux, rien n'aura changé  
Aussi belle qu'avant  
Notre chanson d'amour  
Chantera comme au premier jour  
Il s'en est allé, Le Temps Du Muguet  
Comme un vieil ami fatigué  
Pour toute une année, pour se faire oublier  
En partant, il nous a laissé  
Un peu de son printemps  
Un peu de ses vingt ans  
Pour s'aimer, pour s'aimer longtemps

*Francis LEMARQUE*

# BAL(L)ADE

## PETIT

### COUPLET 1 :

Y'a plus un rayon de soleil,  
Dans l'horizon au loin là-bas.  
Qu'une pâle lumière artificielle,  
Pour nourrir l'cœur des villageois.  
Y'a plus qu'un ciel bas gris et sombre  
Des torrents d'larmes dans la pénombre,  
Des jours et des nuits de cafard,  
Des gens qui hurlent au désespoir.

### REFRAIN :

*Sur la butte de terre,  
Derrière la plaine herbeuse,  
Ou dans l'lit des rivières,  
Bouillonnant d'eaux rieuses,  
Tu n'iras plus petit,  
De sa détonation,  
La mine a eu raison,  
Raison de toi petit.*

### COUPLET 2

Les jours les mois et les années,  
Se sont égrainés à l'horloge,  
Avec de douces amères pensées,  
Ils ont fait de toi un éloge.,  
Et dans un costume de pierre,  
En ta mémoire ils ont gravé,  
Pour que l'homme sache qu'ici naguère,  
L'innocence la poudre a frappé.

### REFRAIN

### COUPLET 3 :

Terre de sang de poudre et de feu,  
T'auras beau être bénie des dieux.  
Tant que l'homme guerrier sera  
Y'aura des morts des jambes de bois.  
Des cicatrices indélébiles  
Sous la lune blanche qui se profile,  
Des yeux perdus dans les étoiles,  
Des paquets d'larmes en rafale.

### REFRAIN :

*Philippe Charrier*

*© Copyright Philippe Charrier  
tous droits réservés*

# PHILO-CYCLO

## HISTOIRE DE PIEDS

**Le pied bandé de Philippe m'a donné l'idée de creuser un peu du côté de la linguistique. J'ai été surpris par toutes ces expressions et ça a été pour moi, donc pour vous l'occasion « d'avoir quelque chose sous le pied » et de vous le faire partager.**

### « LEVONS LE PIED »

Dans la langue française, le mot « **pied** » occupe une place particulière qui va bien au-delà de sa simple définition anatomique. Certainement, est-ce dû à notre posture qui exige de nous qu'on n'ait pas « **les deux pieds dans le même sabot** ». Paradoxal pour nous cyclos, sans pied, point de vélo : notre ami Philippe en sait quelque chose et le communique d'ailleurs avec enthousiasme et raillerie. Entre nous, il a « **bon pied, bon œil** » et même sans pied, il lui reste sa bonne humeur. Les nombreuses expressions qui l'utilisent reflètent la richesse de notre langue et son histoire. Découvrons ensemble comment ces expressions ont évolué au fil du temps et ce qu'elles nous disent sur notre culture.



<https://okids.fr/produit/au-pied-de-la-lettre-9-11-ans-2>

### RESTONS « AU PIED DE LA LETTRE »

Au départ, les Français utilisaient le mot « pied » dans des expressions très concrètes, liées aux gestes quotidiens. « **Mettre pied à terre** » avait un sens lorsqu'il s'agissait de descendre de son dada. Il est resté

dans l'usage des cyclos, lorsque courbaturés ou lassés d'avoir roulé quelques kilomètres, le cyclo met « **pied à terre** » parce qu'un stop barre sa route, un café ou un restaurant surgit et que « **ça va être le pied** » de s'y arrêter ou qu'encore qu'une haie qui peut se contourner lui permettre de se débarrasser de son surplus pour « **repartir du bon pied** ». Cette expression, dans ce contexte fait alors partie de notre vocabulaire usuel quand vessie ou estomac ou gosier soulagé, le voyage peut continuer avec tout le positif que cette expression autorise.

### LE PIED DANS LE TRAVAIL.

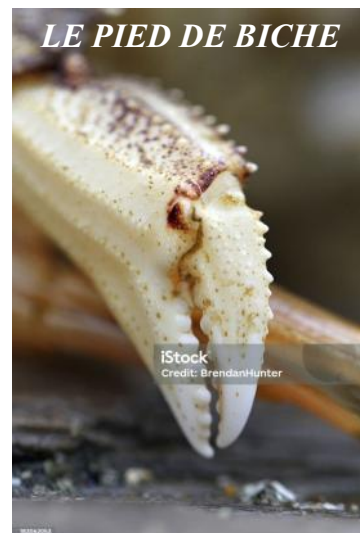
Les métiers traditionnels ont laissé leur empreinte dans notre vocabulaire. Les marins nous ont légué « **avoir le pied marin** », tandis que l'expression « **travailler d'arrache-pied** » provient du monde des terriers. Le cyclo a gardé dans sa sacoche ces deux expressions. Pour la première, ne pas



l'avoir, c'est la chute assurée, car il en faut de l'équilibre pour se sortir les pieds des cales de notre bateau d'autant plus précaire qu'un obstacle se présente sur la route et que c'est évidemment « **d'arrache-pied** » qu'il faut savoir s'arrêter. Personne ne peut le faire aussi sûrement que Jacques et quelques irréductibles qui ont encore des « **cale-pieds** » assez faciles à « décaler. » L'usage quotidien des expressions avec « **pied** » mérite donc une attention particulière. Ces formules idiomatiques font partie intégrante de notre langue parlée et pour bien les employer, il faut en saisir les subtilités.

### « FAISONS DES PIEDS ET DES MAINS »

Ce matin, me levant « **du bon pied** », je me sentis « **remis sur pied** » et pensai pouvoir vite sortir. Une certaine, ma voisine, raciste en plus, en me voyant me ras-sura que j'avais presque « **un pied dans la tombe** ». Lentement mais sûrement je pus me lever, m'asseoir et même « **mettre un pied devant l'autre** ». Je marchai, d'abord avec aide puis seul, car je me rendis compte que j'étais de plus en plus « **stable sur mes pieds** », et pouvais marcher un peu plus chaque jour sans « **me prendre les pieds dans le tapis** ». On aurait vite regretté que je ne sois plus « **à pied d'œuvre** » pour honorer mes fonctions dans l'UCNA Cyclo. D'ailleurs, nombreux se sont retrouvés « **au pied du mur** » et, ça n'a pas été « **des pieds tendres**. » Moi, le colosse « **aux pieds d'argile** », « **mis à pied** » parce que je le demande depuis longtemps et que j'aurais rejoint la cohorte des « **pieds nickelés** » qui ne fait pas grand-chose, mais n'arrête pas ses « **pieds de nez** ». Vivement que quel-qu'un ou quelqu'une aux yeux de biche mette un « **coup de pied** » dans la fourmilière à l'image de ses yeux de biche, donc un coup de « **pied de biche** ». *Bon, je vous l'accorde, celle-là revient de loin, de très loin et je m'égare. Où en étais-je avec mes pieds ? Ah oui !*



LE PIED DE BICHE

iStock  
Credit: BrendanHunter

## PHILO-CYCLO

Même si j'en ai encore « **sous le pied** », car tous les mois, je suis « **pieds et poings liés** » pour commencer quelque chose et continuer surtout quand je me lève « **du pied gauche** » parce que je ne retrouve plus le chausson droit. J'ai beau « **avoir le pied marin** », aimer « **être les pieds dans l'eau** » et « **prendre mon pied** » en barbotant dans l'océan des mots et des pensées, « **ce n'est pas toujours le pied** », surtout quand des coquilles grosses et « **bêtes comme mes pieds** » se glissent dans « **mon cale-pied** » et m'obligent à corriger encore et encore. Heureusement que mon comité de lecture que je mets sur « **le même pied d'égalité** » que moi est là et « **ne lâche pas pied.** » Inlassablement, il lit mes inepties et je peux en convenir que « **ce n'est pas le pied** » pour lui, car il doit corriger « **au pied levé** » toutes les erreurs tenaces qui sont là à « **faire le pied de grue** ». Il doit « **faire des pieds et des mains** » pour que ce que j'ai « **sous le pied** » lui permette de « **retomber sur ses pieds** ».

Enfin, il y a moi qui chiffonne et mets en boule ce papier pour m'en servir de « **repose-pied** » : « **15 pieds** » de telles inutilités, c'est bien trop long. Déjà, un cyclo-info tous les 3 mois, c'était amplement suffisant, mais là, on atteint le ridicule. En plus je n'aime pas quand on met « **les pieds dans le plat** » surtout pour qu'on me dise qu'il n'y en a pas beaucoup pour écrire et que j'en ai assez qu'on me prenne « **à contrepied** ». Je sais que je peux me cacher derrière ceux qui ne se contentent pas de « **se mettre les pieds sous la table** » et écrivent « **pied au plancher** » un texte en prose ou en « **vers à pied** ».

Si vous trouvez que ce philocyclo-ci n'est pas du meilleur cru, ayons l'humilité ou l'audace d'envoyer un texte même « **à cloche pied** ». Il sera pris et il s'étonnera de nous aider à « **repartir du bon pied** ».

J'espère que « **je suis retombé sur mes pieds** ». Je sais que Philippe vient de se retrouver le sien et le remercie de me l'avoir prêté, car, même cassé, surtout cassé, il m'a bien inspiré.

« **Sans vouloir vous casser les pieds** » plus longtemps, j'aimerais par ce philo-cyclo m'adresser à vous, mes potes cyclos qui souffrez le martyre face à la maladie qui vous a surpris, à toi l'accidenté que la chute a terrassé... que ces modestes mots vous aident dans votre chemin de croix et que vous retrouviez vite des voies plus sereines.



<https://ruches.wordpress.com/2013/07/12/mettre-les-pieds-dans-le-plat/>



Jacky

# INTEMPOREL

## PAS CHUT ! POUR EVITER LES CHUTES, PARLONS-EN.

**Rouler en sécurité** sur la route, en ville, sur les voies vertes ou en forêt.

**Comprendre vos droits et devoirs** en tant que cyclistes (Code de la route, équipements obligatoires, assurances).

**Prévenir les accidents** grâce à des conseils pratiques (comportement en groupe, gestion des angles morts, etc.).

**Agir en cas d'urgence** (premiers secours, déclaration d'accident, contacts utiles).

**Protéger l'environnement** avec des bonnes pratiques éco-responsables.

« La sécurité, c'est l'affaire de tous. Ensemble, faisons de la route un espace plus sûr pour les cyclistes ! » LA FEDERATION VELO

### L'EQUIPEMENT

Je pense qu'on a pas mal évoqué ce sujet ; on pourra y revenir ...

Mais n'oublions pas qu'un vélo bien équipé réduit de **85 % les risques de traumatisme crânien** en cas de chute, selon la fédération.

### NOTRE COMPORTEMENT

**Respectons le Code de la route** : circulons à droite, signalons nos changements de direction, ne zigaguons pas entre les voitures.

**Sachons rouler en groupe** :

Limitons les groupes à **10 cyclistes max**  
Désignons un **guide-file** (devant) et un **serre-file** (derrière) pour alerter des dangers.

**Respectons une distance de sécurité** d'1 mètre entre chaque vélo (2 secondes de temps de réaction).

**Roulons en file simple** en cas de mauvaise visibilité, de mauvaises conditions météo, en cas de route sinueuse, en côte et sur des routes à circulation dense.

**En Ville**

**Évitons les angles morts** des poids lourds, des cars, des bus... **Ne les doublons jamais par la droite.**

Utilisons les **pistes cyclables**.

Plaçons-nous aux feux rouges devant les voitures pour davantage de visibilité.

### Sur les Voies Vertes et Chemins

Sachons partager l'espace donc ralentissons, surtout à l'approche d'autres usagers.

### Sur la route

Soyons vigilants aux nombreux pièges que constituent les trottoirs, les ralentisseurs, les îlots directionnels, les chicanes, les poteaux provisoires ou pas, les trous et surtout signalons d'un geste pour ceux de derrière... quand on voit des pièges potentiels.

### SANTE ET PREVENTION

**Risques cardiovasculaires** : À partir de 60 ans, soyons vigilants : sédentarité, stress, tabagisme... et allons consulter le cardiologue au moins tous les deux ans

On peut utiliser un **cardiofréquencemètre** pour mesurer et adapter son effort.

**En cas d'accident** :

**Protégeons** la zone par un balisage voire un arrêt de la circulation si nécessaire. Si on a un vêtement fluorescent, enfilons-le pour éviter un sur accident.

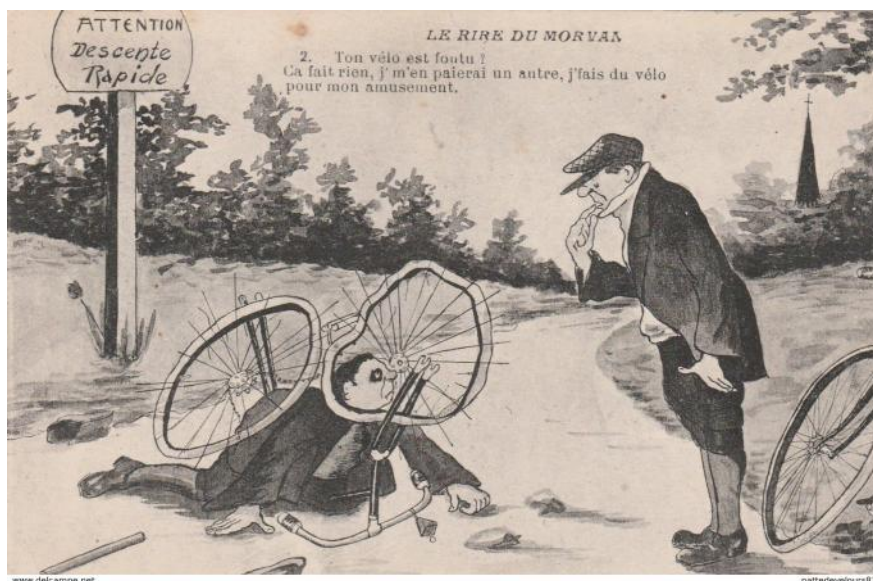
**Évaluons** l'état de la victime : est-il conscient, saigne-t-il ?, respire-t-il ? **Ne le relevons pas !**

**Alertons** les secours : **112**

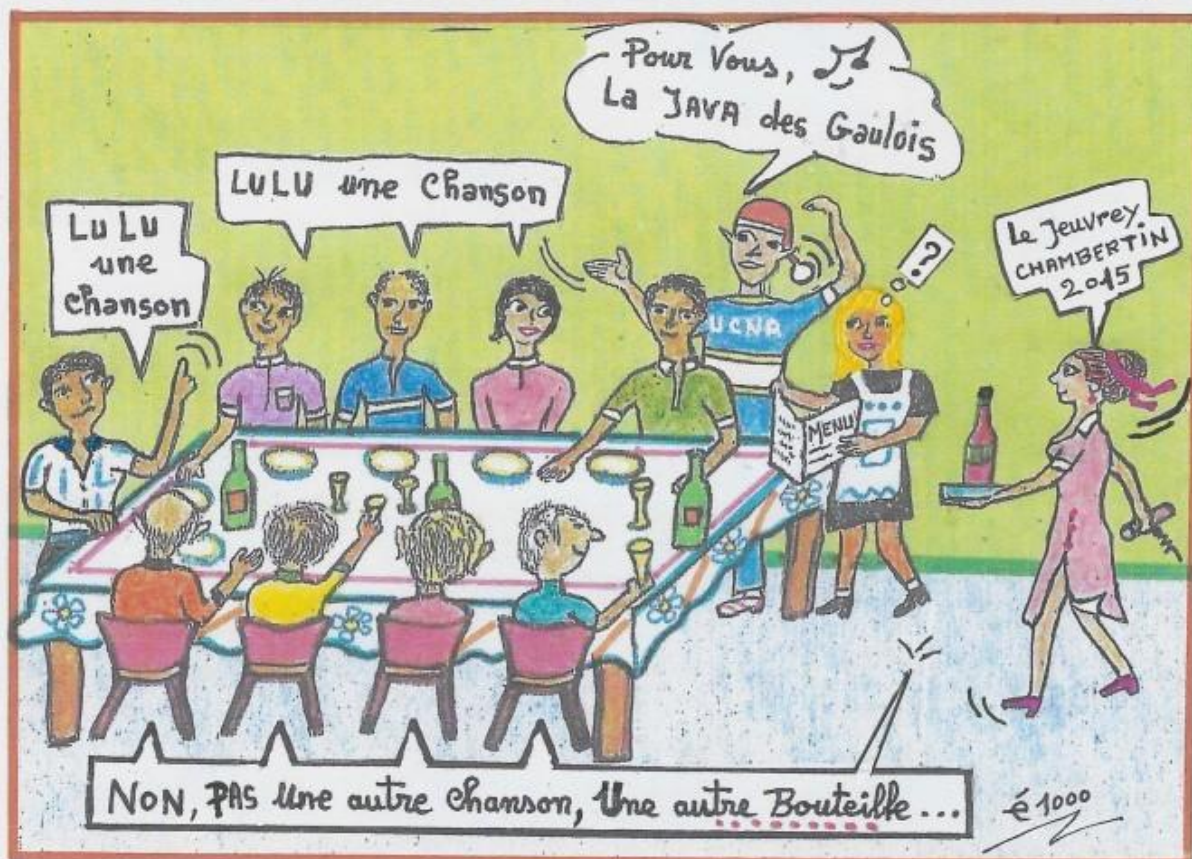
**Secourons** si on a une formation aux gestes de premiers secours ; sinon, allons chercher de l'aide et évitons d'agir au risque d'aggraver l'état de la victime.

Tout ça se retrouve dans les « Les Points Clés du Mémo-randum 2026 », site de la FFCT. »

LA FEDERATION VELO



Au réveil de LULU, après la sieste, la soirée de Saint Raphaël a tenu toutes ses promesses. En effet, à l'adresse vivement conseillée par ses amis, la convivialité, les saveurs et le parfum d'une délicieuse cuisine régionale étaient bien au rendez-vous autour d'une table gourmande, joyeuse et généreuse.



Devant cette folle ambiance, emporté par un élan de gratitude, LULU remercie chaleureusement ses amis lutins précieux locataires du Cémaphore de Sainte Maxime. Avec leur complicité du haut de la Tour de l'Happy, à l'aide de messages codés il aura trouvé facilement l'adresse d'une excellente table. Preuve évidente, pour lui, que l'on n'arrête pas le progrès. Sans douter un seul instant des affirmations de notre Lulu et de ses analyses, nous l'écoutons bien sagement nous raconter la suite de ses aventures, car Saint Raphaël ne se limite pas seulement au restaurant des Amendiers.

En effet, pour tout vous raconter,

Saint Raphaël, c'est avant tout une jolie petite ville de 37 500 habitants où il fait bon flâner dans les ruelles du centre de la vieille ville, ainsi que dans les allées de son célèbre marché aux fleurs permanent. A ne pas manquer également, son église médiévale San Raféu du XII<sup>ème</sup> siècle et de son presbytère qui abrite aujourd'hui le musée de l'archéologie. Du haut de ses 129 marches de sa tour carrée, un superbe panorama vous y attend, pour offrir une vue à 360°. De cet observatoire privilégié, on découvre sous nos pieds: !!

Les Dômes Byzantins de Notre Dame de la Victoire, construite en grès rose de l'Esterel et inaugurée en 1887.



En même temps, nous admirons l'étonnante couleur rouge de l'Esterel plongeant dans le bleu de la Méditerranée. Toujours du haut de la Tour San Raféu, on devine, situé à 15 km du Centre Ville, le paisible quartier Anthéor et de son emblématique viaduc construit de 1860 à 1862.

Un peu plus loin sur l'horizon, l'île d'Or, un petit bout de caillou vendu aux enchères en 1897 pour 280 Francs. Aujourd'hui, interdite au public, elle renferme dans son unique Tour les secrets de nombreuses légendes.

Plus au large, l'île de Saint Honorat protège discrètement l'Abbaye de Lérins du XVI<sup>ème</sup> siècle, elle nous propose en passant une apaisante retraite spirituelle. Mais il est déjà l'heure de passer à table!!



Saint Raphaël, Ange Gardien de l'Humanité, est également le Saint Patron du renseignement militaire depuis 1998. Il protège ceux qui entreprennent un voyage, ce qui est un heureux présage pour notre prochaine étape Saint Raphaël — Brignoles. « A BIENTÔT »,