

CHARTRE DU MERCREDISTE

A l'ACV (et au CCVP) les seniors (mais pas seulement eux) ont un privilège : avoir le choix entre 2 sorties différentes le mercredi.

- 1) Celle organisée par le CCVP et animée par Joël Ruet
- 2) Celle de l'ACV organisée par Alain Crouail

Ce choix offert à tous, mais majoritairement aux valeureux anciens, nous permet de développer à l'ACV une spécificité précisée dans ce document.

Notre objectif

Certains pensent sans doute que nos sorties du mercredi sont semblables à celles du W.E. mais en plus lent. Elles sont différentes dans leur esprit et leur déroulement.

Notre objectif est de permettre à tous, et particulièrement aux anciens, de pratiquer le plus longtemps possible cette activité physique tenant une grande place dans leur vie, et grâce à laquelle ils se sentent « vivants » malgré quelques problèmes de santé pour certains.

Les participants

La plupart sont des retraités (majorité de septuagénaires).

Certains n'ont pas de gros problèmes de santé. Ils vieillissent paisiblement, ne déplorant que l'inévitable arthrose. Certes, avec l'âge, la fréquence cardiaque maximum autorisée diminue lentement mais il leur suffit d'adapter leurs « braquets ».

D'autres sont « coronariens » et ont subi un pontage ou la pose d'un Stent. Ils avalent des statines, médicament dont la fonction est de diminuer la production du cholestérol par le foie. Les effets secondaires sont terribles : crampes (pouvant parfois provoquer une déchirure), douleurs musculaires, tendineuses, ligamentaires ...etc, sans oublier une fatigabilité qui s'accroît anormalement.

Le cyclisme étant un « sport porté », il est une chance pour ceux qui ont des problèmes de dos : discopathies, tassement de vertèbres ...etc.

Certains ont aussi un stimulateur cardiaque.

D'autres bénéficient d'une chimiothérapie.

Il faut aussi savoir que la différence d'âge est importante, jusqu'à 20 ans parfois.

Le groupe ne peut donc qu'être hétérogène et la cohabitation, ou plutôt le « copédalage », nécessite l'existence et l'application de certaines règles précises.

La vitesse

Il est fondamental que chacun se sente « dans le coup », et soit convaincu d'avoir sa place dans le groupe, c'est à dire de garder le contact sans efforts excessifs. En conséquence la règle de base est de **rester groupés**. Pour ce faire il faut rouler à la vitesse du(de la) moins rapide et avoir le souci de ne distancer personne. La **règle d'or** est donc :

Je ne regarde pas devant afin de savoir quelle roue je pourrais prendre mais je me préoccupe de ce qui se passe derrière et m'assure que tout le monde est bien là.

La difficulté pour celui (ou celle) qui assure le train est donc de trouver le bon rythme. Parfois, malgré une bonne volonté évidente, la vitesse est trop élevée et une cassure se produit. L'expérience prouve qu'il se trouve alors un ancien qui accélère pour prendre cette roue. Le groupe éclate et l'esprit mercrediste n'est plus respecté.

Cas particuliers

Le groupe étant hétérogène, il est logique qu'une dispersion se produise dans les grandes côtes (8 tournants par exemple) avec regroupement au sommet (même chose pour les longues descentes). Mais cet éparpillement doit être **exceptionnel**. Pour une pente douce ou une courte bosse, les plus fringants, compréhensifs, modéreront leur effort et les cyclos resteront groupés.

Il ne faut pas oublier les passages étroits que nous devons franchir un par un à vitesse réduite : barrières sur les routes forestières, entrée sur la piste cyclable de « Le Mesnils » en arrivant de « Coignièrès » ...etc. Le groupe s'étire beaucoup et les derniers doivent relancer activement pour opérer un regroupement, ce qui leur est parfois impossible. Une cassure s'opère. Il est donc nécessaire de s'assurer que tous les cyclos soient passés avant de reprendre la vitesse de croisière.

La moyenne

Elle doit simplement nous permettre d'effectuer jusqu'à 100-110 km dans la journée à la belle saison. Oublions les chiffres affichés sur nos compteurs.

Le déjeuner

Nous nous arrêtons généralement dans une brasserie où nous mangeons le plus souvent un plat et un dessert. Cet arrêt est un moment fondamental pour la convivialité : faire une pose confortablement installés en prenant le temps de bavarder en se restaurant est indispensable. Profiter sereinement et pleinement du moment présent est essentiel.

Ces instants sont aussi importants car nous venons de milieux différents après avoir exercé des activités professionnelles différentes. Cette diversité rend les échanges hebdomadaires enrichissants.

La durée moyenne de cet arrêt est d'environ 1h30. Essayons cependant de ne pas atteindre les 2 heures d'arrêt afin de pouvoir effectuer le retour tranquillement.

Conclusion

Cette conception de la pratique du cyclotourisme peut paraître contraignante mais elle est un moyen de permettre à certains de réapprendre en douceur, avec la bienveillance des plus expérimentés, la pratique du vélo(*) et à tous de prolonger au maximum, dans la convivialité, une activité physique indispensable à leur qualité de vie.

Telle est la spécificité et la beauté de nos sorties, ce qui est aussi un « **plus** » pour le club.

(*) : *ce vélo sera la monture choisie par chacun (vélo route vintage ou carbone, VTC) , y compris le VAE si nécessaire (à condition de respecter la charte conçue par la FFCT).*