

36 Rayons

Bulletin du Club Cyclotouriste de Gap

N°23



**PROFITONS DES BIENFAITS DU VELO
AUSSI BIEN POUR NOTRE CORPS
QUE POUR NOTRE ESPRIT
Chacun à son rythme**

Le vélo est un merveilleux outil de découverte de nouveaux paysages et de nouvelles sensations.

Partageons les valeurs de la Fédération :

Respect - convivialité - partage

**MERCI à TOUTES CELLES ET TOUS CEUX
QUI ONT CONTRIBUE A CETTE REVUE**

Le mot de la Présidente

Chères adhérentes, Chers adhérents,

Le Club se porte bien avec plus de 100 adhérents. Nous pouvons être fiers d'avoir réussi, avec l'aide du CODEP, une organisation phare de notre Fédération, « Pâques en Provence, UPAIX 2019 ». Beaucoup de motifs de satisfaction dont la forte mobilisation des bénévoles à qui j'adresse un grand et très sincère merci. Nos finances sont saines grâce à l'implication de nos bénévoles dans différentes organisations, ainsi que l'aide des collectivités locales, de la Fédération Française de Cyclotourisme et de ses structures. Suite à l'AG du mois d'Octobre, le Comité Directeur s'étoffe avec de nouveaux membres. Bienvenue à eux.

Terminant cette année avec optimisme, nous pouvons envisager une année 2020 riche avec de beaux projets comme « Toutes à Vélo, TOULOUSE 2020 ».

Je sais que plusieurs amis du club connaissent des moments difficiles. Mes chaleureuses pensées vont vers eux et je leur souhaite le meilleur possible pour l'année à venir.

Tous mes meilleurs vœux à tous pour la nouvelle année.

Marie-Françoise NARJOUX

**Pâques en Provence à UPAIX
Les 20, 21 et 22 Avril 2019**

Une grande première réussie !



A chacun son vélo

Faire partie d'un club de cyclotourisme est une activité valorisante pour notre santé et notre épanouissement.

Cela a toujours été ainsi, mais aujourd'hui plus qu'autrefois la nécessité de faire partie d'un groupe, de partager des efforts ou même de le faire seul à condition de retrouver les adhérents dans toutes les occasions offertes, constitue un lien humain indispensable à l'ambiance et l'environnement actuel. L'époque de l'immédiateté ne date pas d'aujourd'hui, mais internet et les réseaux sociaux n'ont fait que renforcer l'individualisme.

Au sein du club, quelques-uns d'entre nous ont réalisé d'authentiques exploits sportifs. (PBP, Diagonales, Tour de France, BRA, Ascensions multiples du Ventoux, etc...). Soyons fiers d'appartenir à un groupe qui recense des personnes de toutes conditions, c'est une valeur qui n'a pas de prix. Notre planète est une oasis au milieu d'un vide sidéral, mais le pillage des sols et du milieu marin constitue une menace pour notre survie et plus encore celle des générations suivantes. Il est désolant de voir des dirigeants de Pays qui ne souhaitent que le repli sur eux-mêmes. Cela ne peut qu'engendrer tensions et conflits.

Restons unis, en soutenant notre appartenance au club,

Jean STAQUET



Jean STAQUET

Le cyclisme au féminin par Catherine

Mon intégration au sein du COREG PACA en qualité de médecin m'oriente en priorité vers le développement du sport sur ordonnance, du **sport santé bien être** et la sensibilisation des bienfaits de la pratique du cyclotourisme à tout âge et quel que soit le sexe. Les préjugés des dernières décennies de l'incompatibilité du vélo chez la femme, a fort bien heureusement évolué et la proportion de féminines dans notre club en est l'illustration.

Leurs particularités avec une force explosive moindre, une morphologie et une physiologie hormonale spécifiques et un important mental favorisent plutôt une pratique cyclotouriste que cyclosportive au moins à partir d'un certain âge. Leurs participations à de très longues distances sont à présent très courantes : Pékin - Londres, Paris - Brest - Paris, Diagonales, BRA et Toutes à vélo...

Cette année, **cap sur Toulouse**, rassemblement international d'environ 5000 participantes venues de toutes les régions de France et d'Europe. Les Hautes Alpes seront représentées par au moins 17 féminines qui vont relever ce défi, un moment fort de cohésion et de partage et dont les entraînements dédiés à cette préparation devraient permettre d'aborder cette épreuve dans les meilleures conditions.

La liberté de pédaler est pour nous une évidence mais nous avons une pensée toute particulière pour toutes ces femmes dont la pratique cycliste est prohibée au nom de préjugés culturels.

Catherine TROYON



Catherine TROYON



Un exemple de bon mental chez les filles :
Gap-Strasbourg Juin 2016
la pluie, même pas peur !

La Confrérie des Cent Cols par Bernard

C'est un club comme le CC Gap, affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme. Pour y adhérer, pas nécessaire d'être un champion, il suffit d'avoir grimpé 100 cols dont 5 à plus de 2000 m. Il s'agit d'une approche à sa façon de la montagne, en vélo de route ou en VTT. C'est le plaisir de cyclo sur des pistes où la voiture est absente, au cœur de paysages grandioses. C'est une autre manière de faire du vélo, de découvrir des territoires perdus et de composer des circuits à sa convenance. La confrérie est un lieu d'échanges et d'amitié pour tous les cyclos aimant la découverte et l'effort en montagne. Une revue annuelle avec une multitude de photos et de circuits est à la disposition des adhérents, ainsi que le site www.centcols.org. Une douzaine de cyclos du CC Gap sont membres de la confrérie.

Bernard HENRY



Convivialité et partage

Les bugnes

La Galette des rois

Les retrouvailles festives

Le repas de fin d'année

L'année est ponctuée de rencontres conviviales. En Janvier, nous nous retrouvons autour d'une soirée « **Galette des Rois** ». Lors d'une de nos réunions, nous partageons **les bugnes**. Début mai, ce sont les **retrouvailles festives**, cette année à ANCELLE, les cyclos qui le souhaitent y arrivent à vélo. Fin de l'année, nous nous offrons un bon moment dans un **restaurant** local. Le club se mobilise aussi pour des causes qui lui tiennent à cœur. Cette année, nous avons accompagné la dernière étape de la **PSYCYCLETTE** et nous avons été partenaires des **VIRADES DE L'ESPOIR**. Ce sont toujours d'excellents moments de partage.

Les ravitaillements

Pour toutes nos organisations, les bénévoles sont bien sollicités. Merci à eux. Un merci particulier à Daniel BONNAY qui est chargé de la logistique, fidèlement aidé par Roger TARDIEU et Robert RAMBEAU.



Nos organisations

Les sorties hebdomadaires

Tous les lundis en demi-journée et le jeudi, la journée entière.



Les brevets du club

Samedi 6 avril : BREVET 200 kms - 11 participants avec une météo incertaine.
Samedi 27 avril : BREVETS 100 et 300 kms - 26 participants.

Le séjour du club

Du 18 au 25 mai : à SAISSAC dans l'Hérault. Près de 40 participants qui ont pu apprécier des parcours variés en Montagne Noire et des visites touristiques.



Les remparts de CARCASSONNE



Les Halles de REVEL



Le Seuil de NAUROUZE



Le départ du VVF le matin

Rando souvenir

Rando à Névache le 23 août en souvenir de Gérard FAURE-BRAC, membre du CD, sa disparition nous avait tous touchés.



Les « 4 As de Foureyssasse »

Sa 12 oct. 19 : 4 montées par des routes différentes. Plus de 20 participants. Ouvert aux non adhérents. De beaux points de vue sur le Bassin de GAP.

Col d'Espréaux : Amis des Cent Cols et CODEP



Le 14 Septembre 2019, Comme chaque année le CODEP invite l'ensemble des adhérents du département pour une rencontre conviviale. Malgré la modeste taille de notre département, Bernard HENRY et Catherine TROYON sont bien actifs au sein de la région et de la Fédération. Cette année, ces retrouvailles ont été couplées avec la concentration des Cent Cols pour les départements des Alpes du Sud. Jean-Paul ZUANON, autre représentant régional avait apporté le pain et le fromage de Sainte-Luce. Un diplôme pour 2000 cols différents a été remis à Bernard HENRY. La Fédération était représentée par Jean-Philippe BATTU. Régis PARAZ, ancien Pdt des Cent Cols était également des nôtres.

Au-delà des Hautes-Alpes

L'Ardéchoise

A noter la 24^{ème} place du CC GAP, au niveau de la distance parcourue, dans le classement des 888 clubs présents.

Une superbe aventure vécue par 15 adhérents :

Sur 4 jours : Bernard HENRY - Gilbert FLAUD - Michel ESPOSITO

Sur 3 jours : Odile CHAIX - Danièle FOURNIER - Christian IZOARD

- Marie-Françoise NARJOUX - Catherine GENOT - Michel RODRIGUEZ

Sur 2 jours : Daniel DROUX - Serge MOLTO - Christian LOEBY - Bernard PHILIP.

Sur 1 jour : Michel BARTHELEMY - André PASSOT.

