



Journal du club

N°13 - décembre 2018



RSBT : un foisonnement d'engagements.

Réglés inlassablement par l'horloge du temps qui passe, les trimestres se suivent, nécessitant à chacune de leur approche que beaucoup s'affairent à la RSBT afin d'ébaucher quatre plannings annuels sans lesquels aucun rendez-vous ne serait possible.

Imaginons :

- quatre séances hebdomadaires de gymnastique
- deux séances de marche nordique
- deux séances de marche douce
- trois randonnées.
- trois à quatre sorties cyclistes selon les saisons.

Autant de travaux préparatoires qui permettront d'éviter de tomber dans la routine et de tenter de satisfaire près de 180 adhérents.

S'enclenchent alors d'innombrables heures de

réflexion :

- quels mouvements de gymnastique seront les plus profitables ?
- quels échauffements et étirements conviendront le mieux avant et après des circuits de marche nordique sans cesse renouvelés dans leurs temps impartis ?
- quels profils correspondront le plus fidèlement possible à chaque niveau affiché de marches, de randonnées, ou à vélo ? Seront-ils vraiment doux, assez faciles ou trop difficiles ? A quelle heure fixer les rendez-vous et en quels lieux ?

Voici résumée en trop peu de mots la tâche éminemment importante acceptée par chacun des animateurs de la RSBT.

Puis tant de missions à mettre au compte de quelques autres pour assurer la mise en page des plannings, leurs publications, la diffusion de messages au gré des aléas

(annulations, modifications d'horaires, etc...).

Autant de preuves que la RSBT vit à la façon d'une véritable fourmilière, surtout si l'on ajoute à cet inventaire les travaux de la commission-séjour et ses propositions régulières, l'équipe informatique et ses partages d'expériences, les membres du comité-directeur dont ceux de son bureau avec l'attention permanente qu'ils portent afin d'assurer à notre communauté le fonctionnement harmonieux qu'elle mérite.

Très sincèrement.

Gérard.

Sommaire

Page 2 : L'activité cyclo-loisirs

Pages 3 : Parole de Jacques

Pages 4 : Causse Méjean

L'activité cyclo-loisirs

L'activité cyclo-loisirs débute courant Mars ou début Avril suivant la météo et se déroule le mardi après-midi ou mardi matin à partir de Juin.



Pour ceux qui le souhaitent, sortie à la carte d'environ 2h30 au départ de La Malcombe le samedi matin.

Elle est encadrée par binôme parmi les quatre animateurs : Alain, Dominique, Jacques et Noël.

En début de saison, les premières sorties ont lieu sur la vélo-route sur une distance de 40-50 kms afin de se mettre en jambes.

Progressivement les sorties sont plus corsées, environ 50-60 kms avec dénivelé.

De Juin à Septembre, des sorties à la journée sont organisées hors Besançon, entre 80 et 100 kms, ce qui nous permet de découvrir d'autres parcours.

Le Groupe Cyclo est composé d'une quinzaine de fidèles qui aiment à se retrouver lors des sorties du mardi, une équipe de Joyeux Lurons qui forment un groupe assez homogène tout au long du parcours, sauf à l'approche des derniers kilomètres où telle



une envolée de moineaux, plus rien ne peut les arrêter, au grand désarroi des un ou deux retardataires et l'animateur serre-file.

Cette saison, nous avons effectué 50 sorties (mardi, samedi) pour environ 2.900 kms.

Il faut également féliciter le groupe de 10 courageux qui ont effectué Nantes-Besançon pour un parcours de plus de 1.000 kms sur 10 jours. Bravo à eux.

Seul regret, nous attendons toujours la venue d'une ou deux féminines que nous connaissons et qui seraient capables de nous accompagner.

Enfin, nous avons tous une pensée émue pour notre ami Jean-François qui nous a quitté dernièrement.

Prévisions de séjours pour 2019 : Besançon-Méditerranée par le Via rhôna (hors club) fin juin et un petit séjour alpin organisé par le



Club courant septembre.

Pour finir, un petit rappel pour la saison prochaine : bien respecter les consignes de l'animateur et les règles de prudence et de vigilance lorsque nous roulons en peloton sur les routes.

Dominique.

Parole de Jacques

Méditation forcée

Cette année 2018, est pour moi, une année blanche en matière sportive à la RSBT. Petite forme en début d'année, puis mauvaise chute à vélo mi juin. J'oublie 2018, vivement 2019 ! Alors , que pourrais je vous narrer, pour que cette page ne soit pas blanche elle aussi ?



Je ne veux pas vous raconter mon été au cours duquel, souvent, je randonnais dans ma tête, à pieds, ou à vélo, dans une position horizontale. Non, je ne faisais pas du vélo couché, c'était beaucoup plus statique et certainement moins agréable.

Je savais que mon problème n'était que mécanique, qu'il suffisait de patienter, que plusieurs mois allaient être nécessaires. J'ai choisi depuis ma tendre jeunesse, de faire du ski, de la montagne et du vélo, ce sont mes passions. Et lorsque l'on a choisi, même si, en cas d'accident cela fait mal, c'est plus facile, beaucoup plus facile à accepter, que la maladie par exemple.

Pendant ma période d'inactivité, j'ai lu et relu beaucoup de récits de montagne et de randonnées. Faute de mieux, je vous livre quelques citations extraites de mes lectures, qui pourront le temps d'une méditation reposante, vous porter sur les sommets et les sentiers.

« Les montagnes ne vivent que de l'amour des hommes. Là où les habitants, puis les arbres, puis l'herbe s'épuisent, naît le royaume stérile, sauvage, minéral ; cependant dans sa pauvreté extrême, dans sa nudité totale, il

dispense une richesse qui n'a pas de prix : le bonheur que l'on découvre dans les yeux de ceux qui le fréquente . » Gaston Rébuffat

« La marche ne consiste pas à gagner du temps, mais à le perdre avec élégance. » David Le Breton

« Plus haut je monterai, plus je plongerai mon regard dans les profondeurs de mon être. » Reinhold Messner

« La montagne est la voie par laquelle l'homme peut s' élever à la divinité et la divinité se révéler à l'homme. » René Daumal

Les deux citations qui suivent, sont reprises dans plusieurs biographies d'alpinistes, mais sont en réalité empruntées à Boris Vian.

« La montagne offre à l'homme tout ce que la société moderne oublie de lui donner »

« La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigués et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie ! »



Et pour terminer : définition de la main courante selon Jean-Marc Aubry, accompagnateur en moyenne montagne et écrivain :

« Une main courante, c'est un bout de corde que l'on fixe d'un point à un autre pour servir de rampe, dans un passage un peu délicat. C'est à dire et contrairement à ce que son nom pourrait laisser supposer, dans des passages où on ne court pas du tout, ni la main, ni le reste. »

Jacques

Une randonnée sur les corniches du Causse Mejean

Bien sûr, comme la plupart du temps dans ce lieu, il fallut commencer par grimper avec plus ou moins de peine. Mais, arrivé sur le plateau, quelle ne fut pas notre surprise de nous retrouver les pieds dans du sable .

Un sable blanc, presque farineux, qui traçait notre chemin au travers d'une forêt replantée de pins d'Autriche.

Si certains ne ratèrent pas l'occasion de s'imaginer en train de rouler sur la dune du Pilât, d'autres se voyaient en pleine cueillette de champignons. Chacun à notre manière nous réjouissant de l'agréable douceur ressentie dans cet environnement qui contrastait avec la traversée des terres arides de la veille. Au bout du chemin ,perdu au milieu des bois, un écriteau nous envoyait sur une buvette. Il n'en fût rien. Pour Christian c'était une fausse piste, son itinéraire passait ailleurs : d'abord « le balcon des vertiges » (nous n'étions plus à jeun mais heureusement personne n'avait abusé d'alcool), puis « le Pas du loup » (à franchir avec prudence et sagesse) avant de rejoindre les « vases de Chine et de Sèvres » (de gigantesques pierres en équilibre sur le rocher). Inoubliables randonnées !

Jean-Louis Monnot



Chers lecteurs :

Cette édition est incomplète. Les contributions étant un peu difficiles à obtenir, nous envisageons de créer à partir de 2019 un comité de rédaction du journal.

Merci à ceux qui ont participé à son élaboration jusqu'ici. Et bienvenue au comité !

Patrice