



## *Le mot du Président*

### ***MMXX : annus horribilis !!!***

*Chères adhérentes et chers adhérents.*

*Il n'y a pas trop de deux « M » majuscules dans ce titre pour symboliser cette année de M...e et la Multitude de doutes qu'elle a véhiculés et véhiculé encore.*

*Pourtant l'année 2020 avait débuté sereinement à la RSBT même si de premiers échos venus de Chine commençaient à être commentés dans nos rangs et ailleurs.*

*Toutes nos activités connaissaient encore un déroulement habituel et pas moins de deux séjours se tenaient comme prévu ; l'un à Modane en ski alpin et l'autre à Lamoura en raquettes à neige. De son côté la commission-séjour peaufinait activement les derniers détails du séjour de Trégunc programmé en Juin pour une bonne vingtaine d'adhérents. Un groupe de volontaires avait même commencé à phosphorer en prévision de l'accueil d'une centaine de retraités sportifs de l'Ain désireux de découvrir notre ville et ses collines en Mai en notre compagnie. Hors club, des cyclistes précisaient les contours de leurs périple annuel de printemps.*

*Puis Mars est arrivé avec de plus lourdes inquiétudes.*

*In extremis, deux réunions de bénévoles se tenaient encore le 11 ; l'une consacrée à la programmation des activités du 2e trimestre et l'autre aux travaux trimestriels du comité-directeur. Par précaution, les participants s'essayaient à la distanciation et aux gestes-barrières ; la décision était prise de renoncer aux rendez-vous de co-voiturage....*

*Et le 13, catastrophe ! La consigne tombe de devoir tout stopper. Heureusement des initiatives individuelles sont rapidement formulées pour tenter de faire face à la monotonie du moment : concours de masques et publication de messages sont alors proposés sur notre site dans le but de maintenir un minimum de contacts entre membres de la RSBT...*

suite en page 2

### **Sommaire**

Page 2 : Projets de séjours

Page 3 : Parole de Jacques

Page 6 : Cyclisme

Page 9 : Respiration

...

*Il a fallu attendre, et attendre encore, jusqu'à la sortie de l'état d'urgence sanitaire de Juillet pour pouvoir reprendre nos activités d'été. Les sorties cyclistes s'enchaînent à nouveau. La marche nordique reprend ses deux rendez-vous hebdomadaires et l'espoir renaît d'une prochaine nouvelle saison normale.*

*Effectivement, « carton plein » dès Septembre à la RSBT grâce au redémarrage à leur tour des séances de gymnastique, certes sous contraintes. La commission-séjour retrouve ses projets d'avenir. Les stages de formations reprennent. Le 28, tous les bénévoles « masqués et mains ointes de gel » se rencontrent pour évoquer ensemble cette rentrée particulière.*

*Puis fin Octobre, « patatras », il faut à nouveau tout stopper... !*

*Jusqu'à quand ?*

*Pour l'heure, 1er décembre, rien ne permet de répondre à cette question même si des indices d'une probable amélioration sanitaire sont médiatisés depuis quelques jours.*

*Ne retenons donc que cette perspective encourageante et comptons sur l'engagement de nos bénévoles pour nous réactiver tous ensemble dès la levée des restrictions.*

*Puisse notre revue annuelle de Décembre 2021 titrer victorieusement :*

*« MMXXI : annus mirabilis ! »*

*Sans aller jusqu'à imaginer des « merveilles » pour la prochaine année, souhaitons qu'elle permette au moins à chacune et chacun d'entre nous de retrouver une vie sociale « plus normale ».*

*Bonne fin d'année à tous et les meilleures fêtes possibles pour nous et nos familles.*

*Bien sincèrement.*

*Gérard.*

### **Projets de la commission séjours**

Pour une certaine raison dont vous tous connaissez l'origine, il nous a fallu renoncer aux séjours prévus en 2020. Des frais avaient été engagés et la RSBT, dans sa grande sagesse a opté pour un remboursement total des séjours que les participants avaient réglé aux 2/3.

Pour 2021, nous avons fait le pari que les choses allaient rentrer dans l'ordre mais que nous devions prudence garder ! Nous renoncerons à nous déplacer trop loin donc exit le littoral et nous opterons pour des lieux plus proches. Nous étudions d'ores et déjà un séjour pour juin, d'une semaine dans le Massif Central , du côté de Murol , avec tout ce terrain de jeux que la chaîne des Puys offre. Pour tenir compte du désir manifesté par plusieurs d'entre vous, de partir pour de courts séjours, nous sommes en train d'étudier un court séjour de 3 nuits à Bussang dans les Vosges, et un autre également de 3 nuits vers Thollon-les Mémises en Haute Savoie, au dessus d'Evian; secteur très riche pour les randonnées, et pour les amateurs de vélo, il y a de superbes trajets avec dénivelés plus que variés.

Nous vous tiendrons informés dès que nous serons en possession des devis demandés et surtout, que nous ayons pu nous réunir !

A suivre, donc.

Maric, Noël, Gilles, Georges, Christian.



## 2020, à oublier

**M**i novembre, par ce temps magnifique, sur l'étagère à chaussures, mes godillots de rando ont l'air dépressifs et ma bécane se dit qu'être au clou par cette météo n'est pas une situation normale.

Mes raquettes à neige et mes skis, très doucement commencent à rêver d'hiver. Ils essaient de se persuader



que d'ici là, ça va s'arranger, mais ils doutent, je le vois bien ils doutent !

Cette année 2020 restera une année spéciale, à oublier. Des mots et expressions nouvelles sont apparues dans la vie de tous les jours : COVID, les gestes barrière, la distanciation, le confinement etc. « Tu vas au pain ? » « oui » « N'oublies pas ton masque et ton attestation ». C'est la guerre qu'ils disent, mais bon, n'exagérons pas, même si cela y ressemble. On ne nous a pas encore distribué de cartes de rationnement ni tickets de pains.

Le premier confinement, période pas très folichonne, nous a laissé un peu l'impression d'être en prison, secteur VIP certes, mais prison tout de même. Cette situation désagréable a permis à nombre d'entre nous de voir le bon côté des choses. J'avais depuis longtemps, mis de côté un certain nombre de tâches que je ne juge pas prioritaires dans mes activités. L'occasion était belle de rattraper le retard. Bricolage, rénovation, tri, classement dans mes souvenirs, mes diapos, mes photos etc. ont largement contribué à ce que je ne vois pas le temps passer. Pour autant, comme vous toutes et tous, je n'en doute pas, je n'ai pas omis d'essayer de garder la forme en consacrant une heure par jour au sport. Comme pour vous je pense, ce ne fut ni le bain, ni le travail à la chaîne. Il me resta du temps à consacrer à la lecture, au rêve, à la méditation, la relecture parfois. Important la relecture, pour nous les vieux qui n'avons plus la mémoire de nos jeunes années !

Le rêve pendant le confinement m'a permis de pratiquer une sorte de randonnée de l'âme, à vélo, à pied, à raquettes, à skis. Bien que le temps ait filé, mes activités nature m'ont manqué. Randonneurs, cyclistes, skieurs, vous m'avez manqué. La RSBT m'a manqué. Les montagnes jurassiennes et alpines m'ont manqué.

Enfin, du 15 mai au 30 octobre, nous avons pu effectuer quelques belles randonnées pédestres ou à vélo. Une vie normale est presque revenue. Nous avons essayé d'en profiter au maximum mais nous savions tout en essayant de ne pas y croire, que cette liberté était conditionnelle.

Nous sommes le 24 novembre, dans la période du deuxième confinement. Suivant l'expression utilisée par les scientifiques et les autorités de notre pays, la deuxième vague de la COVID sévit sur toute l'Europe. Il paraît que le pique de la vague est passé, espérons qu'une mer d'huile va suivre. Essayons d'y croire.

Pour m'enseoleiller l'esprit, je viens de regarder une nouvelle fois, les belles vidéos de Robert sur les séjours vélo de septembre 2019 et ski de janvier 2020. Le moral est au grand beau, comme le ciel de ce jour. Croquenots de rando, raquettes, skis, tout est prêt. On se bouge on y croit, l'hiver 2020 2021 sera normal, enfin, peut être ! Du froid,



beaucoup de neige sur les massifs et une vraie vie retrouvée.

A bientôt sur les sentiers et les sommets.

Jacques

### Réflexion sur le risque dans la pratique du sport

Aujourd'hui, la société dans laquelle nous vivons, pleine de paradoxes, devient une société du tout sécuritaire. Pour éloigner tous risques, la solution simpliste adoptée par nos décideurs est de réglementer à outrance et d'interdire. Interdire, seulement interdire ! Je ne peux être de concert avec ce raccourci absurde. La solution n'est pas d'interdire mais d'éduquer, d'expliquer, de montrer.

Les gens de ma génération, en clair les vieux d'aujourd'hui, lorsque nous étions enfants, nous passions nos journées dehors, libres. Nous grimpons aux arbres et sur les rochers du bois de Doubs. Nous construisions des radeaux pour naviguer sur le Doubs à Pontarlier, n'est-ce pas Gérard, alors que peu d'entre nous savaient nager. Un peu plus grands, nous patinions sur le Doubs, le lac St Point et le lac des Taillères. Très vite, parfois avec les conseils de quelques anciens, et notre petite expérience, nous comprenions ce que nous pouvions faire ou ne pas faire. avec un minimum de risques en jouant dans un milieu dangereux comme peut l'être une rivière qu'elle soit gelée ou pas. Nous apprenions en fréquentant le milieu. Bien sur, même minime le risque était là. Mais le fait de naître, de vivre c'est déjà prendre un risque.

Un risque, ce n'est pas la même chose qu'un danger. Ces deux mots ne sont pas synonymes. Nos décideurs raisonnent trop souvent de la manière suivante : l'alpinisme, c'est risqué, le ski hors piste c'est risqué, le parapente c'est risqué etc.. C'est risqué que pour les gens qui vont en montagne afin de pratiquer un des sports de ce milieu. Alors interdisons et de la sorte nous atteindrons l'idéologie du risque zéro. Mais le risque zéro, dans la vraie vie, ça n'existe pas. Oui, la montagne est dangereuse, à certains endroits, à certains moments. Faut-il pour autant l'interdire ?

Je le répète, vivre est un risque . Pour se protéger des risques de la vie, il ne faut pas les fuir mais au contraire éduquer en les fréquentant pour se familiariser avec eux, les connaître en sachant que l'on ne peut pas les éliminer tous.

Sur notre planète, les dangers sont partout. La moindre route est un danger. Si vous ne regardez pas à gauche puis à droite avant de la traverser vous risquez de vous faire percuter par un véhicule. Toutes et tous, vous avez éduqué vos enfants à faire attention avant de traverser. La démarche est la même dans la pratique des sports pouvant être dangereux. Jeune, j'ai appris la montagne, encadré par des anciens, mes maîtres qui m'on appris à observer, identifier et localiser les risques sans jamais les perdre de vue. Lorsque l'on connaît le risque, on le maîtrise, on se familiarise avec lui, en jouissant pleinement de la beauté du milieu dans lequel nous évoluons.

Les sports nature illustrent la liberté, liberté d'aller en mer, dans les déserts, en montagne, sur les volcans, tous ces lieux sont dangereux. Les gens éduqués, formés, sont responsables . Alors oui, certains risques objectifs sont souvent imprévisibles, une plaque à vent en haute montagne peut vous être fatale, tout comme dans la vie de tous les jours, une voiture folle peut vous arriver dessus à contre-sens.

Vivre, c'est se mettre en danger. De la même façon qu'apprendre à marcher c'est accepter l'idée de tomber (Pierre Bottero).

Jacques



## Que dire de cette saison 2020 ?

Suite à une météo favorable celle-ci commence mi-février. Chacun parcourt les premiers kilomètres en individuel afin d'être au « top » pour la reprise en club. Mais... suite à la Covid 19, il faut attendre mi-mai pour la reprise de sorties par groupe de 3 ou 4 (hors club) afin de se remettre en selle. Ceci jusqu'au 28 juillet, date de la reprise officielle - tout en respectant les consignes sanitaires Covid - 12 participants sont présents et heureux de se retrouver et de se défouler sur la véloroute .

Puis en Août et Septembre : le Samedi quelques sorties se déroulent le matin d'environ 60kms, par contre le Mardi les sorties ont lieu à la journée avec casse-croûte, et parcours de 80 à 90 kms. Ces sorties nous ont permis de découvrir les routes du Haut-Doubs, Vallée de la Loue, celles du pays de Rougemont, la vallée de

## Activités

la Grâce-Dieu, le Plateau du Lomont, la Vallée du Cusancin, les Premiers Sapins et le Crêt Moniot, Marnay et les petites routes pittoresques de Haute-Saône. Quant à la dernière sortie, elle s'est déroulée le 20 Octobre direction Rioz avec 14 participants.

Que de bons souvenirs, et bonne nouvelle, une nouvelle adhérente, Claudine, nous a rejoints et s'est mise tout de suite au niveau du groupe, voire plus.

Un petit bémol quand même : lors d'une sortie, Bernard a fait une chute et s'est fracturé la clavicule. Aux dernières nouvelles, il se remet mais cela risque d'être long. Bon rétablissement à lui.

11 sorties et 811 kms le Mardi ,5 sorties et 311 kms le Samedi, mais en additionnant les sorties officielles et hors club, nous arrivons à une moyenne de 2.500 kms pour l'année.

Encore merci à tous les participants.

Dominique



**L**a respiration est un réflexe vital et un processus physiologique permettant d'approvisionner l'organisme en oxygène, et de le libérer du dioxyde de carbone grâce à l'inspiration et l'expiration. Ces deux mouvements sont contrôlés par le système nerveux autonome (c'est donc une fonction inconsciente).

s même si on se sent super à l'aise dans la pratique technique de son activité, on ne l'est pas toujours avec sa respiration. Celle-ci est contrainte de s'adapter à la durée et à l'intensité de l'effort. Elle devient plus ample, plus importante, pour veiller à un bon apport d'oxygène, essentiel à l'équilibre acido-basique du sang.

**Santé  
Sécurité**

Le problème est que, si le processus respiratoire est naturel et automatique au repos, il peut être franchement perturbé lors de l'intensification

de l'exercice physique chez certains pratiquants. En effet, à ce moment de l'activité, ils bloquent involontairement et fréquemment leur respiration. Cette mise en apnée lors de ces efforts plus intenses, va induire des points de côté, voire la sensation d'étouffer. La performance sera alors diminuée.

L'inspiration est permise par la contraction de certains muscles, tels que le diaphragme, qui joue un rôle clé, et les muscles intercostaux. Cela induit une dépression dans le poumon permettant l'entrée de l'air.

L'expiration correspond au relâchement des muscles et à la sortie de l'air des poumons.

Les poumons, lieux de la respiration, sont constitués à l'intérieur de centaines de millions de petites alvéoles pulmonaires, une sorte de petits sacs. Ces alvéoles sont reliées à l'air extérieur par les voies aériennes supérieures. Elles sont le lieu de l'échange gazeux avec le sang (indispensables au fonctionnement du corps). Le dioxygène de l'air y est absorbé par le sang avant d'être

transporté vers les cellules, alors que le dioxyde de carbone rejeté par les cellules y transite avant d'être expulsé vers l'extérieur du corps.

Inspirez ! Expirez !.

Exercice d'apprentissage des différents types de respiration  
Pour contrôler son souffle, il faut connaître si on respire par le ventre ou le thorax. Et pour le savoir, il suffit de s'allonger au sol et de placer une main sur le ventre et une sur la poitrine et d'observer lors de la respiration laquelle se soulève en premier.

Vous respirez par le thorax ? Vous n'utilisez alors pas pleinement les capacités de vos poumons et, de surcroît, vous vous fatiguez plus vite (réserve d'oxygène moins importante que si vous respiriez par le ventre). Apprenez alors à modifier votre souffle pendant l'effort pour gagner en efficacité.

Concrètement, au début de l'exercice, concentrez-vous sur votre inspiration. Relâchez bien votre ventre et gonflez-le petit à petit et régulièrement comme un ballon. A ce moment votre diaphragme s'ouvre et vous absorbez alors une grande quantité d'oxygène et donc d'énergie. Lors de l'expiration, soufflez l'air de vos poumons en rentrant votre ventre le plus possible. Votre diaphragme remonte alors et vide vos poumons. Donc, en sollicitant votre respiration abdominale, vous pourrez inspirer davantage d'oxygène et expirer plus de Co<sub>2</sub>.

Deux conseils supplémentaires :

Inspirer plus par les narines que par la bouche, surtout par période de grand froid. Cela va permettre de filtrer l'air, le réchauffer, l'humidifier, et il sera donc moins agressif pour les poumons ;

Expirez par la bouche et plus longtemps que l'inspiration.

Une bonne respiration permet une meilleure pratique du sport, alors que la pratique du sport permet une meilleure respiration !!

Robert et Dominique



