La Lettre du Cyclo N° 53 Mai 2022

6 rue Berthe de Boissieux 38000 GRENOBLE

04 76 46 50 68

www.asta38.com asta38@wanadoo.fr

Association Sportive des Toujours Actifs

EDITORIAL

Bonjour,

Quelques nouvelles depuis mars où la saison a commencé avec de fortes participations dans tous les groupes de niveau; merci à Monique Bonnet et René Gonzalez qui ont ranimé le Groupe 4.

Le Conseil d'Administration a décidé de passer la cotisation à 48€ et simplifié les formalités de réadhésion. Les nouveaux adhérents une fois leur dossier 2022/23 remis pourront rouler à partir du 1er juillet.

La célébration des 50 ans de l'ASTA avec grand rassemblement à La Bastille est reportée au 29 avril 2023. Plus d'informations sur l'organisation des 50 ans seront disponibles en septembre. Ce report de date tôt dans la saison cyclo ne va-t-elle pas remettre en cause notre montée à La Bastille à vélo ou VAE ?

C'est aussi pourquoi notre pique-nique annuel aura lieu vraisemblablement au CMCAS de Pont de Claix comme à l'accoutumée. Retrouvez ces informations et beaucoup d'autres dans les pages suivantes et dans l'Echo ASTA.

Enfin la participation aux sorties du G2 et récemment du G4, très aléatoire, interroge.

Certain-e-s vont passer l'été à Grenoble, d'autres vont s'en éloigner, à toutes et tous je souhaite un bel été,… sur leur monture !

Jean-Pierre R-Dubonnet

SOMMAIRE

P1 ……Editorial et Sommaire

P2 et 3 ……Séjour à l' ISLE-SUR-LA-SORGUE

P 4 ……Christian Martin nous a quittés

……Le tour du Lac du Bourget contre la maladie de Charcot 28 MAI

……La Vie des Groupes

P5 ……..Et si l'achat d'un vélo était rationnel? Extraits de la revue 200 illustrés par Alain Bizot.

P6 ……..Photo insolite. Modalités de ré-Adhésions Dates à retenir

L'Isle-sur-la-Sorgue Séjour de début de saison avril 2022

Après bien des péripéties liées au « Covid » nous pouvons profiter d'un séjour «mise en jambes» dans le Lubéron grâce à la persévérance de Jean Pierre notre organisateur bienveillant.

De retour au domaine de Mousquety et son magnifique parc, nous découvrons des locaux tous neufs. Le restaurant a pris un look plus moderne. Nous sommes presque tous logés «à la ferme» dans des chambres rénovées très confortables. L'ambiance est excellente, chacun semble avoir trouvé sa place.

Des photos s'imposent sur le plateau du château de Lacoste occupé quelques années par le marquis de Sade. Acquis en 2001 par Pierre Cardin ce dernier y organise un festival musical annuel

Les villages perchés, très belles découvertes, Oppède le vieux, Ménerbes, Lacoste, Bonnieux, le retour par la **véloroute du calavon,** interminable mais bien commode, **les gorges de la Nesque** grand classique, le tour du **petit Lubéron**, **Gordes** et son marché, **l'abbaye de Sénanque** où Michel a pu compter sur l'aide efficace des moines et de leur disqueuse pour décadenasser son vélo.

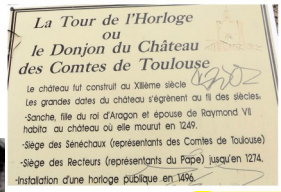
La vue de certains équipements m'a inspiré la réflexion suivante: Il ne faut jamais dire : "Fontaine je ne boirai pas de ton eau". Non c'est pas ça..... Ah ! j'ai retrouvé : Il ne faut jamais dire du mal des VAE si c'est pour s'équiper après ! *JC Josse*

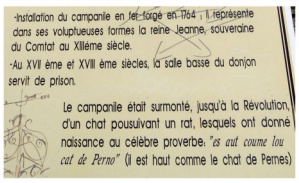
En 1475, Javon fut inféodée par Léon X à François Baroncelli, en récompense de ses services. La construction du château date probablement de cette époque[].

Au début du XVIe siècle (1551), l'ensemble de la seigneurie fut cédée aux Baroncelli (devenus depuis Baroncelli-Javon). Ce fief faisait alors partie du Comtat Venaissin. Cette famille était originaire de Toscane, où ses membres servirent les républiques de Florence et de Pise, tire son nom d'un château situé dans le voisinage de Florence[].

Le 19 avril 1570, en pleine guerre de religion, le château est surpris par une cavalerie ennemie[]. Par la suite, le 1er mai, le château est brûlé par les gens de Mérindol[].

Au XIXe siècle, le château de Javon est acheté en 1841 par M. Vayson (père du peintre Paul Vayson), qui le possède tout comme celui de Murs. À l'époque, l'on disait qu'il pouvait aller de l'un à l'autre sans quitter ses terres.





Merci Rémy, JPierre, Françoise, Bernard, Alain, JJacques, René d'avoir concocté chaque fin d'après midi des parcours adaptés à chacun des groupes. Et bravo, Josiane pour le beau parcours à pied que tu as proposé autour de Lagnes et Cabrières, tapissé de fleurs et plantes méditerranéennes. *Dominique et Agnès .*
Photos :Dominique, Georges,, Agnès, Josiane

Christian

Christian Martin, adhérent à l'ASTA, section cyclo depuis 2021, roulait dans le groupe Roulezen,

Il était toujours présent, souriant et bienveillant. C'était un plaisir de rouler à ses côtés sans compter que par son intermédiaire , nous avons eu quelques articles dans le Dauphiné Libéré .
Le 31 Janvier 2022, suite à un accident de la circulation, camion/vélo, Christian nous quittait brutalement. *JJ.Lecourt*

Un évènement qui aurait sans doute mobilisé Christian:

28 MAI 2022 LE TOUR DU LAC DU BOURGET

Départ à 10 heures

Information sur www.lesdegloutons.com

VIE des GROUPES

Entre le 01/09/21 et le 08/05/22, ont eu lieu 21 sorties pour le G1, 22 pour le G2, 18 pour le G4, 8 pour le groupe Cyclo-watt . Le groupe Roulezen à lui seul a enregistré 59 sorties, étant le seul groupe à avoir roulé tout l'hiver.
Le nombre de cyclos ayant participé au moins une fois dans un groupe s'est révélé assez homogène pour G1,G2 et G4 : 27 au G1, 32 au G2, 34 au G4. Roulezen a pour sa part accueilli 69 cyclos .
De nouveaux adhérents sont arrivés cette saison dans chacun des groupes et le bureau leur souhaite la bienvenue.
Signalées par le G2 , des sorties sont possibles (routes réservées aux vélos) les mardi matin d'été. Le programme est à consulter sur le site: https://www.bike-oisans.com/agenda-cyclo-vtt-oisans/oisans-col-series/

Rappel du fonctionnement : le **bureau de la section cyclo** se réunit environ tous les 2 mois. Vous avez des questions à poser, des remarques et/ou suggestions à faire ou tout simplement pour savoir ce qu'il s'y passe, venez aux réunions de bureau. La prochaine réunion aura lieu le **MARDI 13 SEPTEMBRE** à 14h . (lieu précisé ultérieurement)

Et si l'achat d'un vélo était rationnel?

*Voici des extraits de l'article **« Le prix du plaisir »** du numéro 31 du journal cycliste **« 200 »***

Choix du cadre : le bon cadre est celui sur lequel vous vous semblez capables de rouler longtemps. Donc celui qui correspond à vos mesures car l'amplitude des réglages y est forcément limitée. Ensuite seulement vous vous demanderez s'il est en acier, en carbone ou en aluminium. La différence de poids, 1,5 kg pour un cadre en acier représente 2 à 3 % de l'ensemble vélo+cycliste. Les cadres nus en carbone des marques mondialisées vendus à des prix assourdissants ne vous apporteront rien que vous puissiez sentir. Quelque soit leur prix, les cadres en carbone modernes se ressemblent énormément.

La selle: testez, essayez, ne regardez pas l'étiquette. La bonne selle est celle qui se fait oublier. On en trouve d'excellentes chez Fabrik ou Décathlon pour une trentaine d'euros.

Le groupe (ensemble poignées-dérailleur-pédalier-cassette et chaine compatibles et fournis par un même fabricant) le groupe est au vélo de course ce que les jantes larges et les sorties d'échappement multiples sont à la bagnole : de l'affichage. Le Tiagra vaut le 105 de la génération précédente qui est lui-même est un Ultégra d'il y a trois ans etc… Misez sur le milieu de gamme. En longue distance un dérailleur électrique Di2 ne vous fera jamais gagner autant de secondes qu'il vous a coûté d'Euros. Investissez ailleurs.

Les roues : une paire de roues haut-de-gamme change en général le caractère d'un vélo et ce changement est immédiatement perceptible sur le plat ou en montagne. Le supplément qu'exige un groupe Di2 deux ne vous fera jamais rouler plus vite qu'un groupe mécanique. Oubliez-le et pour le même prix offrez-vous des cercles en carbone acceptant des pneus d'au moins 28 mm, des rayons plats en inox et de bons moyeux qui, eux, vous procureront un vrai supplément d'allégresse.

Les freins : préférez l'hydraulique. L'équipe de rédaction de 200 a parcouru, au bas mot 120 000km avec, sans aucune perte de liquide ni rupture de durite. Le freinage est plus facile à doser, plus rassurant. La sérénité est un élément de confort, donc de plaisir.

Les pneus: la révolution silencieuse du vélo de route sont les pneus larges adoptés en gravel puis sur la route. En moins d'une dizaine d'années on est passé du 21 mm gonflé à 10 bars au 30 mm gonflé à 4 kg ; on ne roule pas moins vite, cela se saurait, mais on roule bien plus confortablement. Un bon pneu s'il épargne vos vertèbres et vos poignets est un bon investissement .

Chers lecteurs, ce que vous venez de lire n'est pas parole d'évangile: réagissez ! Vos commentaires seront publiés dans la prochaine LC N° 54 au début de l'automne

Jean-Pierre Roulet-Dubonnet

Comment Michel l'équilibriste a défié la nature au domaine de Mousquety.

Les modalités simplifiées de ré-adhésion à l'ASTA pour la saison 2023

A partir du 1er juin 2022 voici les consignes de l'ASTA: vous pouvez déposer votre dossier à l'ASTA 6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble, à savoir;

- **chèque de 48€, (N°d'adhérent, nom et prénom au dos du chèque)**
- **certificat médical de non contre-indication aux activités sportives remplissant les 2 conditions suivantes: de moins de 6 mois au 01/09 et également de moins de 6 mois à la remise du dossier (noter votre N° d'adhérent sur le certificat)**
- **La fiche Adhésion ne doit être remplie et transmise que s'il y a des changements d'adresse, de téléphone, de mail ou de contact par rapport à 2022. Pas d'envoi d'enveloppe timbrée car l'ASTA ne renvoie rien.**
- Avec votre numéro d'adhérent, vous pourrez vérifier que votre adhésion a été traitée sur www.asta38.com/ Adhérents - les publications - onglet information adhérent- rubrique adhésion-ré-adhésion. Il y a une liste des N° des adhérents enregistrés.
  Une mise à jour de la liste est effectuée régulièrement par l'équipe qui saisit les adhésions.

AGENDA

- Du samedi 11 au samedi 18 Juin……..Séjour JURA Prénovel
- Jeudi 24 Juin ……Rassemblement des groupes cyclo à la Vallée Bleue
- 1er juillet ……Ré-adhésions saison 2023 exigible le 1er septembre
- Du 5 juillet au 30 Août …… Oisans Col Séries les mardi matin calendrier sur https://oisans-col-series.com/
- Du 5 au 9 Septembre……Séjour itinérant sur le plateau Ardéchois
- Jeudi 15 ou 22 septembre ……...Pique-nique au CMCAS de Pont de Claix (date sera précisée)
- Jeudi 17 Novembre 2022……..Réunion de fin de saison (date qui vous sera confirmée par mail)
- Vendredi 25 Novembre 2022 ……..Repas de la section cyclo (date à confirmer selon disponibilités du restaurant).

LC N° 53 Réalisation Agnès Bourdariat avec la participation des membres du bureau cyclo (Monique Bonnet, Bernard Dumas, Dominique Meynet, J-P Roulet-Dubonnet, Françoise Torrès). Textes Jean-JacquesL, DominiqueM, Jean-ClaudeJ, Jean-PierreRD. Photos: GeorgesP, DominiqueM, AgnèsB, IsabelleV, JosianeB. Dessin : Alain Bizot.
Re-lecture : le bureau et Edith Couchet.