Spécial Confinement

SOMMAIRE

Page : **2** — La Bulle du vice-président—Ça a commencé comme ça... **3** — Sur les traces des aventuriers des temps modernes **4 & 5** — Tranche de confinement **6 à 10** — « Cyclos Bellevillois, où étions-nous ? » : 6&7—Sueur et neige sur le Ventoux 8&9—Du Gers à New York avec Zwift 10— Une flèche sans agapes c'est comme … **11 & 12** — « Marcheurs Bellevillois, où irons-nous? » : Une randonnée pour marcheurs confinés **13 à 16**—Emotions, évasion : 13 &14— Je me souviens...15—Pour un Lance qui se croyait une flèche 16—Confite d'émotion ! **17—19** Heureux/laborieux confinés : 17&18—Ma vie confinée 19&20— Confinement de campagne **21**—La diététique du cycliste **22**— « Ça, c'était… *avant* ! » **23**— « Ça, ce sera … *après* ! » **24**— Comité Directeur du Sporting Club Bellevillois.

Maison de la Vie Associative et Citoyenne 18 rue Ramus 75020 Paris
sc-bellevillois@ffvelo.fr www.sc-bellevillois.com S-C Bellevillois

BULLE DU VICE-PRÉSIDENT

Notre Président étant très occupé à gérer mille choses en ce moment, y compris à diriger son école qui, malgré le confinement, reste ouverte pour accueillir les enfants de soignants, forces de l'ordre, etc., Joëlle m'a donc demandé d'écrire la bulle du Président.

Puisqu'une bulle, par définition (bon à peu près, ça va, je ne suis pas chimiste) est une enveloppe qui ne contient rien, je m'y suis lancé.

Ça tombe bien, il ne se passe rien, à part les apéros et sorties de home-trainer.

A bientôt j'espère sur les routes et chemins.

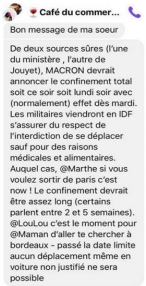
Voilà, une bulle… avec rien dedans.

Riccardo

Ça a commencé comme ça…

Petite sélection relevée sur le WhatsApp du Club…

15 mars. L'enfer c'est les autres...



21 mars. La fabuleuse histoire de Covid et Corona.
https://www.youtube.com/watch?v=iOv9TFhA1xQ

30 mars. L'entrée en résistance.
https://www.youtube.com/watch?v=MIGMLTQj5y4

3 avril. 18ème jour.
Si on avait su que ce n'était pas pour demain...
https://www.youtube.com/watch?v=ClQbHz3WiPo

SUR LES TRACES DES AVENTURIERS DES TEMPS MODERNES

Si la vie sociale s'est figée dans le confinement nous obligeant au repli sanitaire, la Rédaction du Bulletin du Sporting Club Bellevillois a souhaité mettre tout en œuvre pour maintenir le lien de ce rendez-vous trimestriel.

Cette fois vous ne lirez pas les exploits accomplis lors de la Flèche Paris-Calais de fin mars, ni ne saurez comment se sont passées les retrouvailles du 26 avril pour la 7ème édition de l'Escapade des Anciens dans sa version renouvelée. Vous ne saurez rien non plus du programme, pourtant alléchant, des amicales, rallyes, autres flèches et week-ends prolongés prévu jusqu'en juillet. Vous ne saurez rien de tout ça parce que rien de tout ça n'a eu ou n'aura lieu. **MAIS… !**

Mais voici de quoi vous extraire un peu de la torpeur du confinement, vous distraire un moment, vous faire rêver peut-être à des jours meilleurs en suivant les exploits des adeptes du home-trainer, en vibrant d'émotion (pourquoi pas ?) à l'évocation de souvenirs et soupirs, en jalousant les heureux (mais laborieux) confinés possesseurs d'un jardin ou d'une terrasse avec vue sur champs ou sur mer (tant qu'à faire…) pendant que vous-mêmes tournez en rond dans votre 50 m² (et moins !) parisien… ou mieux, en faisant équipe avec Nicolas sur un parcours totalement inédit… **MAIS… !**

Mais il y a une vie, une vraie vie après la vie confinée !!

Rendez-vous le 20 septembre - oui, oui, le Corona sera à plat, on y croit dur comme fer ! – pour la 4ème édition de Paris par Monts et par Vaux, et puis le 3 octobre pour notre 8ème Nocturne à ne pas rater non plus ! Quel pied ça va être cet automne… ! Enfin… peut-être… on espère...

Prenez soin de vous.

Bonne lecture.

… Et merci à tous ceux qui ont joué le jeu de ce numéro hors normes !

La Rédaction

TRANCHE DE CONFINEMENT

Il est loin le temps où je m'ennuyais dans mon appartement !
Dans lequel j'entassais rouleaux de papier et aliments…
Il est loin le temps où je me déplaçais en métro
Au gré de mes pièces pour cacher binouses et apéro

J'ai donc choisi de m'organiser en ce temps ensoleillé,
Regarder à la fenêtre mes voisins voisines, histoire de causer.
Je prends et je donne des nouvelles à tous mes amis,
Je mijote et je "confis" (certai)nement ma bonne humeur.
Tout comme notre styliste en herbe, je veux parler d'Annie
Qui nous dévoile fièrement sa création de dernière heure
Intitulée "the MASKS".

Mais voilà que l'heure de l'apéro est arrivée
Sur WhatsApp on s'appelle sur caméra
Tchin-tchin ! maintenant nous pouvons
trinquer

J'aurai bien le temps lundi matin au taf
Après avoir pris un super café
De faire le ménage, de ranger, et paf !
Mon petit deux-pièces aura du succès.

J'ai hâte de retrouver la nature,
De pouvoir à nouveau y poser mes pas,
Avec l'équipe rando et mes super chaussures.
Il me tarde également de pouvoir aller cyclotter
Sur les routes et chemins où il fait bon vivre, il me semble.
Avec mes amis tandémistes passionnés
Se retrouver dans nos belles régions, tous ensemble.

…/…

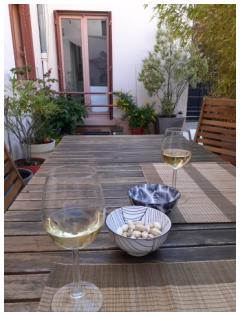
…/…

Je ne suis pas déconfite, je ne m'en fais pas c'est certain

Et comme dirait une autre Annie : ça ira mieux demain !

Sadia

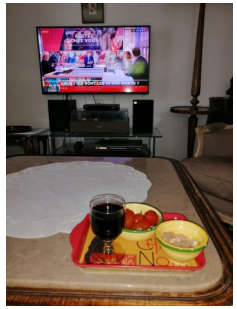
Ça ne fait que commencer, les invitations pleuvent, on a le moral au top !



Cheers à tout le monde !

A la vôtre !

Tchin à tout le monde !



Tchin-tchin, à la vôtre !

A votre bonne santé et à nos futures sorties !

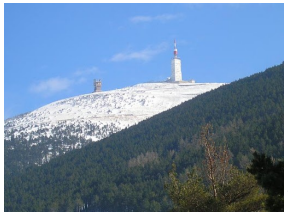
« CYCLOS BELLEVILLOIS, OÙ ÉTIONS-NOUS? »

Sueur et neige sur le Ventoux

Il y a quelques jours j'ai eu la chance inouïe de me trouver à Bédoin, dans le Vaucluse. Au risque de déplaire aux habitants de cette ville (les Bédouins? Peut-être pas) pour la plupart des gens la seule raison d'être là c'est la montée du Ventoux. C'était évidemment mon cas aussi.

Une belle journée, 14°C dans la ville, un temps idéal pour grimper. J'ai donc commencé. Il n'y avait pas foule ce jour-là et la montée se fait tranquillement à travers quelques vignobles et les arbres bas si caractéristiques de la région.

Je vois un premier panneau m'indiquant que le col est fermé, sans doute à cause de la neige. Peu importe, on continue. Vers 1000m d'altitude je commence à apercevoir sur ma gauche le sommet du Ventoux d'un blanc éclatant. Manifestement ce ne sont pas les cailloux blancs habituels mais bel et bien la neige là-haut, car le crâne chauve du Géant de Provence est franchement éblouissant.



Je tombe sur des traces du dernier passage des pros sur cette même route… Yates, Pinot, Dumoulin, Verstappen, écrites à la peinture blanche sur le bitume noir…. Le rythme du pédalage étant devenu hypnotique, l'esprit divague et on imagine les foules sur le bas-côté hurlant leurs encouragements – d'accord les pros montent à peu près trois fois plus vite, mais on s'en fiche, non ?

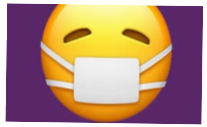
La pente tombe rarement en-dessous de 6%, souvent plus, et vers 1350m la végétation devient plus clairsemée. Vers 1400m, ça y est, les premiers névés sont visibles sur le bord de la route.

…/…

…/…

A 1410 m encore un panneau m'indiquant que le col est fermé, mais je pourrai toujours faire demi-tour au sommet, donc pas de problème. A 1600m je rencontre des talus de neige des deux côtés de la route, mais les photographes courageux sont toujours présents pour immortaliser le moment, même si les clients se font particulièrement rares aujourd'hui.

Enfin le sommet, avec par endroits un bon 2 mètres de neige. Bien que fermé aux voitures, le col semble être ouvert pour les vélos, mais je me demande si c'est vraiment raisonnable d'attaquer la descente dans ces conditions, surtout que je suis en nage malgré les 2°C annoncés et que le coupe-vent est bien rangé là-haut dans la chambre.



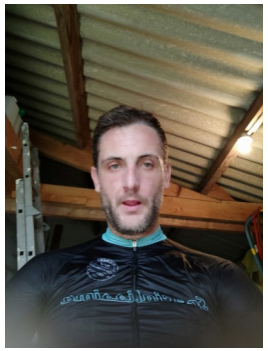
Allez, ça suffira comme ça. Je descends du vélo et je vais à la cuisine faire chauffer de l'eau pour le thé en disant merci à Décathlon d'avoir eu la bonne idée de me vendre ce home-trainer il y a quelques années ; et merci à You Tube d'avoir mis en ligne tout une série de vidéos pour pédaler chez soi qui rendent l'exercice beaucoup moins pénible.

D'accord, ce n'est pas la Seine et Marne, mais demain ce sera le Stelvio… ou le lac de Garde… ou peut-être les gorges du Verdon.

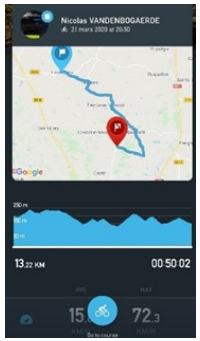
Riccardo

Du Gers à New York avec Zwift

Comme je suis souvent en télétravail, je m'organise comme je veux, et donc je fais énormément de sorties en home-trainer en réalité augmentée via l'application Zwift. On peut la télécharger sur son téléphone portable, sa tablette ou son PC. L'intérêt d'être ainsi connecté c'est que ça permet de faire des parcours virtuels les plus inattendus – Londres, New York pourquoi pas !



22 mars. Hier j'ai fait de la montagne. Avec l'appli tacx. J'ai roulé 50 minutes dans la région de Lavardens dans le Gers (classé plus beau village de France, ndlr). Un trajet de 13,2km avec 700m dénivelé. C'est un parcours très difficile, en fait, car le home-trainer adapte la difficulté du parcours avec le durcissement du galet entraînant la roue arrière du vélo.

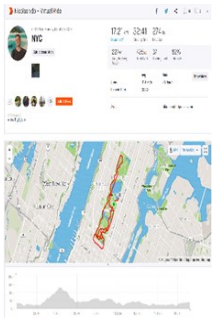


29 mars. Là je suis allé faire un tour à New York.

Il faisait très beau, pas trop chaud, un temps idéal pour rouler.

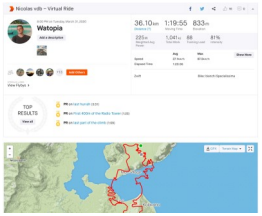
C'était un critérium. J'ai eu le maillot vert mais le vélo a fini en dehors du home-trainer. J'ai réussi à le sortir des fixations du home-trainer en pédalant. Faut le faire !

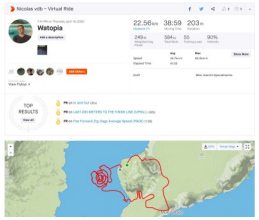
En moyenne je fais des sorties de 25 à 45 km par jour, pas beaucoup plus. Le home-trainer fatigue beaucoup plus.



…/…

…/…





Intéressant de savoir que l'application Zwift que j'utilise permet aussi de connecter des tapis roulants connectés pour les marcheurs ou les joggeurs. Des parcours communs avec le vélo leur sont proposés, ce qui permet de se réunir avec d'autres personnes en même temps. Ce qui est aussi très sympa en ces temps de confinement c'est de pouvoir rouler virtuellement avec les amis avec qui on roule en temps normal. Le club de Pantin ou l'ESGL (Pré-Saint-Gervais- Lilas), ont créé des groupes et font des sorties virtuelles sur Zwift. Ce serait super de faire la même chose au SCB pendant cette période de confinement pour garder les liens qui unissent les personnes du Club.

C'est sûr qu'il faut avoir un home-trainer connecté, du type tacx ou whaoo. On en trouve de bons faciles à connecter à partir de 300 euros, ça peut aller jusqu'à 1500.

Je suis prêt à vous faire des propositions de sorties. Et pour le home-trainer, voyez avec Pascal, il vous conseillera. Il compte organiser un atelier mécanique en Novembre dans lequel il y aura un atelier home-trainer pour expliquer comment ça marche et comment tout connecter.

A bientôt sur les routes virtuelles !
Cordialement

VANDENBOGAERDE Nicolas

« Chez moi, ça roule aujourd'hui » - Eric, 23.03.20

Une flèche sans agapes c'est comme…

On doit être reconnaissant aux auteurs des articles relatant nos escapades.

Jamais, il n'a été relaté du contenu d'un événement qui ne s'est pas produit. Et pourtant, la Flèche Paris-Calais, programmée fin Mars 2020, n'a pas eu lieu. Alors, on peut penser " Pandémie, confinement, manque de participants … ". Eh bien, que nenni, car on juge les actes plus à leurs conséquences qu'à leurs motivations.

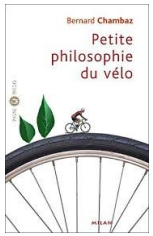
On doit bien admettre que tous les contrôles de ravitaillement avaient replié leur mobilier d'accueil : ni abri, ni chaise, aucune table et chambre d'hôtes où se désaltérer, se restaurer et récupérer pour l'étape du lendemain. Et il faut bien reconnaître qu'une flèche sans boire une pinte, sans gastronomie, ce n'est plus une flèche telle que nous l'envisageons depuis quelque 4 années, en les adossant à la découverte des gens qui nous accueillent et des paysages qui nous accompagnent.

Car une flèche c'est le reflet de l'état d'esprit d'une équipe, de l'amitié, des couleurs de notre Club. C'est l'expression de l'Associatif d'où émergent les valeurs que sont la complicité, la cohésion, l'amitié. Du moins, c'est ce qu'il faut se dire sauf à détourner l'objet de ces retrouvailles récréatives. On pédale ensemble. On discute ensemble. On rit ensemble. On casse-croûte ensemble. " … On souffre ensemble … On éloigne le superficiel et on découvre l'essentiel des choses …"

Car plus la situation est difficile, plus la pente s'accentue, meilleures doivent se révéler les personnes. Par exemple, atteindre le sommet d'un col, comme un gosse qui veut voir la mer, doit être une quête collective et un bonheur partagé.

Au diable le désespoir de ne pouvoir s'accrocher à une roue, une ombre avant que la solitude soit la dernière compagnie obsédante, hurlant sa présence diffuse. Car alors, on n'est plus personne scotché à ce long ruban granuleux dont on peut compter un à un les gravillons.

Bref, quand on saute du peloton, il vaut mieux attendre le prochain copain que de courir après le paquet qui est devant. On ne doit pas arriver en haut esseulé, exsangue, assommé, hagard comme un dernier survivant d'une aventure humaine individuelle en soupirant "basta .. !" avec une mine de rescapé au sortir d'un miracle accroché à ce qui nous reste de courage. On s'entraide pour tout, partout. On s'attend et on se retrouve. Toutes ces complicité, camaraderie, solidarité doivent prendre le pas sur l'individualisme dormant dans les cendres du livre calciné des exploits d'un jour sans lendemain.



Bref, on ne quitte pas la table à laquelle on est invité avant que le repas soit servi.

A bientôt pour profiter à nouveau et autrement de notre liberté retrouvée.

Michel M

« MARCHEURS BELLEVILLOIS, OÙ IRONS-NOUS? »

Une randonnée pour marcheurs confinés

Pour faire passer le temps de votre confinement tout en rêvant aux jours heureux où vous pourrez enfin rechausser vos godillots, la Rédaction du Bulletin vous propose une randonnée pédestre virtuelle destinée à cultiver votre sens de l'orientation indispensable lors de la reprise de vos balades.

*Voici un itinéraire de randonnée pédestre parisien, d'environ 3 km en boucle dans la commune de Boulogne Billancourt. Le problème que vous allez avoir à résoudre est que la description qui vous en est donnée est incomplète. A vous de compléter en mettant la bonne indication dans les trous pour le parcourir sans vous tromper. Le point de départ et d'arrivée dans Boulogne (**D/A**) n'est pas indiqué, il vous faut le trouver.*

Et si vous aimez jouer, envoyez vos propositions à l'initiateur de ce jeu : Visorando.

Description de la randonnée

(**D/A**) Suivre l'Avenue du ..... du côté des numéros pairs, en s'éloignant du rond-point. Traverser le Quai du Quatre Septembre en trois temps et emprunter le Pont de Saint-Cloud pour franchir la ..... Au sortir du pont, traverser le Quai Carnot.

(**1**) Ignorer sur la droite l'accès à la station de bus et à la station de tram et passer sous le pont autoroutier. Aller chercher un passage-piétons sur la droite après une brasserie et traverser la Rue Dailly. Gravir en face la Rue Royale et longer à main gauche les ensembles de bureaux de la colline de Saint-Cloud.

Au croisement, tourner à ..... dans la Rue d'Orléans. Prendre ensuite la 2e à droite, la Rue Anatole Hébert. Au croisement, traverser la Rue des Écoles, longer un parking à main gauche et gravir un escalier.

(**2**) En haut, suivre à droite la Rue Anatole Hébert. Passer une 1re chicane et surplomber des terrains de sport côté droit. Passer une 2de chicane et déboucher sur une large rue à la hauteur de l'entrée du Parc de Montretout.

…/…

…/…

Suivre la rue à droite et, après une trentaine de mètres, descendre un escalier sur la droite (Rue de l'Arcade). En bas, effectuer un gauche-droite pour emprunter la Rue de Silly. Après une cinquantaine de mètres, descendre un escalier sur la ..... et déboucher au chevet de l'église de Saint-Cloud. Effectuer un droite-gauche pour descendre un autre escalier puis longer l'église à main gauche.

(**3**) À l'angle de l'église, virer à gauche et passer devant la mairie. Au carrefour, effectuer un droite-gauche. Laisser un restaurant à main droite, gravir un escalier (vieille balise Rouge et Blanche) et pénétrer dans le Square Sainte-Clotilde (galerie couverte). À l'angle d'une pharmacie, virer à ..... et déboucher dans un square. Virer à gauche et passer sous un porche (Passage de Saint-Cloud - Minnesota).

Déboucher dans un autre square, aller à droite pour un point de vue sur Paris et repiquer à gauche. S'engager à droite sous un porche et suivre l'Allée Maidenhead. Au croisement, prolonger dans l'Allée de Bad Godesberg, au pied d'immeubles.

Rejoindre la Rue Dailly, la suivre à droite et la traverser au 1er feu qui se présente. Traverser ensuite à droite l'Avenue André Chevillon et la suivre à gauche sur quelques mètres.

(**4**) Descendre le grand escalier sur la droite (Rue Feudon). Prolonger dans la rue en descente et, peu après, prendre la 1re à ....., une sente caillouteuse entre deux murs. Au bout, emprunter à gauche l'Avenue Eugénie.

Juste avant la voie de tram, tourner à ..... dans la Rue ..... Au bout, emprunter à gauche le pont qui enjambe la voie de tram. Au sortir du pont, descendre un escalier sur la droite. Longer la station de tram à main droite et traverser la station de bus. Passer sous le pont autoroutier.

(**1**) Virer à ..... pour traverser le Quai Carnot et emprunter le Pont de ..... sur la Seine. Traverser ensuite le Quai du Quatre Septembre et suivre l'Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny jusqu'au rond-point Rhin-et-Danube (**D/A**).

Informations pratiques

Donnez-nous votre avis sur : https://www.visorando.com/randonnee-/3129044

ÉMOTIONS, EVASION

Je me souviens…

Le confinement nous a inévitablement amenés à faire le ménage plus intensément que d'habitude, voire même à faire des rangements que nous repoussions à une date ultérieure. C'est en remettant de l'ordre dans sa bibliothèque que Sylvie, ma compagne, a retrouvé mes petits cyclistes, les a sortis de leur sachet en plastique et disposés en ligne sur une étagère. Telle une madeleine de Proust, les souvenirs sont remontés à la surface.

Je crois que mes premières figurines, champions de Suisse et France, venaient d'un magasin breton de jouets à l'ancienne, véritable caverne d'Ali Baba. C'est lors d'un tour de vélo dans la banlieue d'Amsterdam avec des amis installés en Hollande que j'ai trouvé mes premiers cyclistes d'équipes professionnelles peints à la main dans les couleurs de Peugeot à damiers et Flandria. Nous sommes tombés, par le pur des hasards, sur une sorte d'improbable zone commerciale située entre canaux et mer. Alors que nous allions repartir après nous être restaurés, j'ai repéré un petit magasin de vélo de « bécanes haut de gamme ». Je n'ai évidemment pas pu résister et suis allé y faire un tour malgré les protestations des autres, pressés de rentrer. Et là, oh miracle ! A côté de la caisse, trônaient des boîtes de Flandriens. Quel bon souvenir de vacances !

Cette nostalgie pour les équipes mythiques ne vient pas de mon enfance. Je n'ai jamais joué avec de telles figurines quand j'étais petit. En effet, l'intérêt des anglais pour le cyclisme est très récent. C'était un sport plus que minoritaire il y a une trentaine d'années. Mon intérêt est plus récent et rend hommage à des …/…

…/…

équipes mythiques, que j'ai commandées chez Flandriens, en Belgique, bien entendu, ou chinées aux puces de Clignancourt. C'est d'ailleurs là que je suis tombé sur les soigneurs et ai constitué un vrai peloton, complété d'une voiture-balai.

Finalement, j'ai trouvé sur internet un artisan qui fabrique des coureurs individuels, et j'ai commandé des figurines de mes cyclistes préférés : Poulidor, Lemond, Millar dans son maillot à pois (le premier gagné par un Britannique), Simpson dans son maillot champion de Grande Bretagne, Sean Kelly, que j'ai rencontré sur Le Tour, Roger de Vlaeminck (M Paris-Roubaix) et dont la date d'anniversaire est la même que la mienne, enfin Laurent Fignon.

La première fois que j'ai regardé le cyclisme sur route c'était le Contre-la-montre de 1989, quand Lemond a battu Fignon de 8 secondes, pour gagner le Tour du plus petit écart jamais réalisé de tout temps. Je le regardais avec mon grand-père, et ne suis pas sûr d'avoir tout compris. *Not least* quel coureur était français. Par contre, mon premier souvenir impérissable, et sans doute le plus fort, sont les larmes de Fignon sur le podium. Le Tour avait pris les dimensions d'une tragédie grecque.

Cette collection n'est pas finie. Il me reste à trouver des figurines de Bottecchia, Bartali, Ocana, et Roger Hammond dans son maillot de champion de Grande Bretagne, porté quand il a terminé troisième lors du Paris-Roubaix.

Ralph

"Pour un Lance qui se croyait une flèche "

Même si elle ne convient pas toujours, cette capacité à dire n'est-elle pas l'un de nos biens les plus précieux ? Et cette faculté à écrire ce que l'on pense n'est-elle pas autre chose que l'insoupçonnable légèreté de lettres qui donne à son auteur l'illusion d'avoir bon caractère ? A ces jeux de mots qui font de celui qui les écrit un obsédé textuel, on peut envoyer tous nos encouragements.

Pour en revenir au vélo et par exemple, ainsi que Neil ARMSTRONG, Lance pensait avoir décroché la lune en remportant 7 fois la "Grande Boucle" au prix de quelques fugues enchantées qui n'ont duré que le temps d'un opéra.

La vérité et les critiques ont tôt fait de brûler l'idole du cyclisme qui venait de perdre les pédales. Alors tout le monde sportif s'est mis à tirer sur l'imbu Lance.

A vouloir faire taire le peloton, Amstrong finit par faire courir plusieurs fois ses lèvres. Souvent remonté contre ses adversaires et, descendant de sa machine, convaincu de fraude mais certain de n'avoir rien commis, son ironie si vraie devint cynique.

Pourtant en 2005, dans le Col de la Madeleine, on le vit en queue de peloton à la recherche du train perdu. On se rendit bien compte que les faux-culs avaient un derrière comme tout le monde. Et même s'il regarde la bannière étoilée, il peut se dire qu'il n'est pas si brillant.

A force de se tenir sur le fil du rasoir, il a fini par se couper du public car sa faim de succès ne justifiait par les moyens employés.

MichelM

Confite d'émotion !

Voici que m'arrive sur whatsApp, au début du confinement, une vidéo qui, depuis, m'émeut à tel point que, au moment où j'écris ces lignes, j'écoute encore pour la millionième fois ce pianiste et son chat. Mais qui est cet homme. Et me voilà surfant sur le net à la recherche d'infos…Mais, écoutez d'abord, vous lirez ensuite.

https://www.youtube.com/watch?v=YgARHrwXOD4

Sarper DUMAN est professeur de piano. Il a 28 ans et vit à Istambul avec 19 chats, qu'il a tous sauvés de la rue dans un état de santé déplorable. Voici ce qu'il disait en septembre 2018 de sa rencontre avec le chat de cette vidéo. « Les pas de Fevzi et les miens se sont croisés il y a environ un an et demi. Il ne pouvait pas marcher parce qu'il avait été roué de coups dans la rue. Ses pattes arrière ne fonctionnaient plus. Ce qui s'est passé avait bien été filmé par la caméra de surveillance d'un magasin, mais la personne qui l'avait battu n'a pas pu être retrouvée car son visage était trop brouillé sur les images. Fevzi a subi un long traitement à la cortisone et au laser. Puis il a guéri et recommencé à marcher. Et maintenant il est devenu ce gentil et adorable chat. Même s'il a traversé de mauvais moments, c'est si agréable de le voir comme ça maintenant. »

Sarper Duman fait sensation sur Instagram où il publie régulièrement des vidéos de lui-même au piano avec un de ses chats sur les genoux… ou sur le clavier ! Dans l'une d'elles il se raconte

https://www.youtube.com/watch?v=YMGeTOrYbsE

il y a 12 ans, une grosse dépression avec TS qui le laisse longtemps paralysé, sauvé de son humeur noire grâce à l'affection d'un chat errant ; il n'en fallait pas moins pour décider de sa vocation d'aide aux animaux. Il crée une association et recueille chez lui les chats des rues, malades, blessés, ou abandonnés par leurs maîtres devant sa porte. Il les soigne, les fait suivre par un vétérinaire.

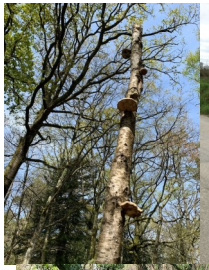
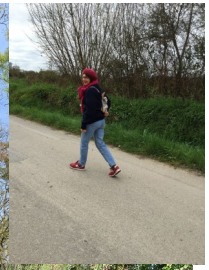
Ecoutez-le vous-même se raconter.

Pour ma part, je vous laisse pour écouter de mes deux oreilles et regarder de mes deux yeux encore et encore, ce duo enchanteur qui m'apaise, m'apporte la sérénité requise en ces temps de patience obligée. Ah ! Monsieur Duman, si je pouvais vous parler ou vous écrire pour vous dire le bonheur que vous m'apportez en cette période exceptionnelle !

Joëlle

HEUREUX/LABORIEUX CONFINÉS

Ma vie confinée

Je vais en faire hurler plus d'un
Balade, pedibus cum jambis, tous les matins
Dans les bois, bien malins
A travers champs et chemins
Sans être aux abois, sereins
Nous ne rencontrons que poules et bouquetins.

L'après-midi, plantations, jardinage
Sans l'ombre d'un nuage
Abattage d'arbres morts, tronçonnage
Pour les feux de cheminée du soir
Dînette à la lueur presque dans le noir.

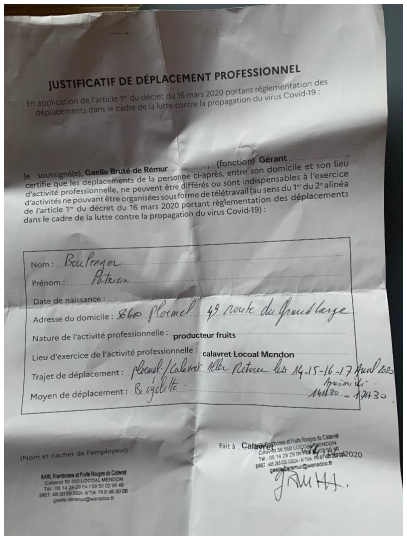
Puis, éclair, par un beau matin
J'abandonne les rondes dans les pins
Je veux me rendre utile
Cesser d'être futile
Je décide d'aller travailler,
Ça va sans dire, bénévolement.
Tous les après- midis, je vais pédaler
Sous un soleil rayonnant
Dans une framboiseraie, désherber
Des orties arracher, des renoncules extirper
Des allées de groseilliers, de cassis-siers
À tour de bras, je déracine
Une vraie Bécassine !

…/…

…/…
Le soir je rentre fourbue
Je suis toute herbue, euh, moulue
Le désherbage est un vrai sport
J'ai mal aux fesses
Je le confesse !
Mais j'ai mon Covid passeport.

J'arrêterai là mon bavardage
Pour moi, point de´ confinage´
Mais de beaux pâturages
Sans sortir du voisinage.

Je pense à mes amis Parisiens
Que j'embrasse et mal étreins !
En attendant des jours meilleurs
Que l'on soit tous à l'extérieur
Galopant sur nos bécanes
Et qu'on en ricane !!!


JUSTIFICATIF DE DÉPLACEMENT PROFESSIONNEL

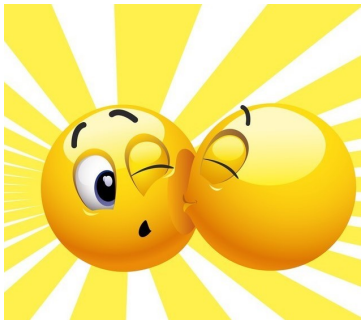
En application de l'article 1er du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

Je soussigné(e), Gaëlle Bruté de Rémur, (fonction) Gérant certifie que les déplacements de la personne ci-après, entre son domicile et son lieu d'activité professionnelle, ne peuvent être différés ou sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail (au sens du 1° du 2° alinéa de l'article 1er du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19) :

Nom : Boulanger
Prénom : Patrice
Date de naissance :
Adresse du domicile : Bâtiment Plomel 43 route du grand large
Nature de l'activité professionnelle : producteur fruits
Lieu d'exercice de l'activité professionnelle : calavret Locoal Mendon
Trajet de déplacement : Plomel/Calavret Aller-Retour les 14-15-16-17 Mars 2020 matin et soir
Moyen de déplacement : Bicyclette

(Nom et cachet de l'employeur)

Fait à Calavret, le 16 mars 2020



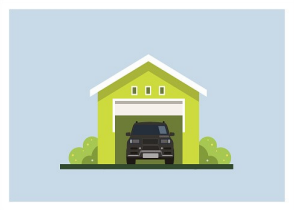
Patricia

Confinement de campagne

Je me suis retrouvé à la campagne au moment du confinement, je n'ai pas hésité d'y rester d'autant que le travail ne manque pas.

Je me chauffe au bois donc tous les matins allumage du poêle. Comme je reçois le bois par 5 stères, je dois débiter les bûches d'un mètre en 3 morceaux.

Profitant du "confinement" j'ai mis un peu d'ordre dans mon garage dont un espace servait de débarras j'y ai installé l'électricité et l'éclairage puis aménagé deux plans de travail pour en faire un atelier de réparation petits matériels. L'espace vélo se situant dans un autre coin.



Que dire des vélos ?
Chacun a son caractère…

…/…

…/…

Il y a le grand nerveux qui ne demande qu'à bondir...

… le petit super cool qui va m'emmener à travers la France avec tous mes bagages ...

...tandis que ma bicyclette de courses me permet de me ravitailler.

Il y a le bâtard qui a besoin d'un moteur et que je laisse dans l'ombre du garage celui que l'on nomme V.A.E. Je l'avais acheté pour que ma femme puisse me suivre, mais elle n'a jamais pu l'utiliser, il est trop grand, ses pieds ne touchant plus le sol lorsqu'elle est assise dessus.

Le dimanche je sors tout ce beau monde pour lui faire prendre le soleil.

Thierry Mac.

LA DIÉTÉTIQUE DU CYCLISTE

L'avenir se prépare aujourd'hui !

On ne sait pas trop quand mais c'est sûr, le jour viendra de repartir sur les routes et chemins, à vélo ou à pied. Préparons-nous donc à cet évènement, en confectionnant soi-même les barres de céréales énergétiques indispensables pour soutenir l'effort. Un encas sain, facile à glisser dans son sac ou sa poche, écologique, parfaitement adapté aux coups de pompe de mi-matinée ou après-midi, la barre de céréales faite maison n'a pas sa pareille dans le commerce.

A vos fourneaux !

Voici la recette de l'équipe *Chamina*. www.chamina-voyages.com

Ingrédients.

200 g de flocons d'avoine, de seigle
100 g de fruits secs : figues, raisins, abricots
100 g de graines : amandes, noisettes, tournesol
100 ml de beurre d'oléagineux (amande, cacahuètes...)
100 ml de miel, de sirop d'érable ou d'agave

Préparation.

Préchauffer votre four à 160°.

Mixer grossièrement les flocons de céréales, les fruits secs et les fruits à coque.

Faire fondre le beurre d'oléagineux et le sirop ou le miel, puis ajouter à la préparation, et mélanger bien.

Répartir sur un plat et tasser bien, ou mieux mettre la préparation dans des moules à financiers.

Passer au four 30 minutes.

Astuce : pour des barres de céréales qui se tiennent bien, mettez-les 15 minutes au congélateur ou 1 heure au réfrigérateur une fois sorties du four et refroidies.

« ÇA, C'ÉTAIT … *AVANT* ! »

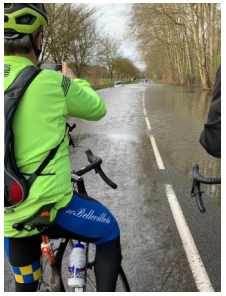
A.G. 18.12.2019

Rando Cipale 16.02.2020 (la 1ère sans Georgette !)

France 5 « Le magazine de la Santé », 22.02.2020

Chalifert 04.03.2020 (après l'enfer..!)

Lesches 07.03.2020



Et St Libiaire 07.03.2020

La pause 07.03.2020

« ÇA, CE SERA ... *APRÈS* ! »

Avis à la population !

La 4ème édition de Paris par Monts et par Vaux aura lieu dimanche 20 septembre 2020 – en principe… Vous aurez tous les détails dans le bulletin de cet été. Mais d'ores et déjà, pour vous mettre l'eau à la bouche, voici les premières informations communiquées par Sadia, l'organisatrice de cette Manche du Challenge Bellevillois.

Le thème de cette année : « La Cousine de Greenwich ». Un titre énigmatique destiné à ménager l'effet de surprise voulu pour ce parcours de découverte et de chasse au trésor.

Nouveauté de cette édition : deux groupes de participants : un groupe cyclo/tandem animé par FrançoisN et Arielle Delay pour un parcours de 18 km. Difficile de faire plus long vu qu'il y aura des énigmes à résoudre sur le parcours… Et un groupe pédestre qui sera animé par Sadia et Josiane, pour un parcours de 11 km.

A noter dès maintenant sur vos agendas !

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2020

Édition 2019

Comité Directeur du Sporting Club Bellevillois

Président : Thierry BLATCHÉ
06 83 24 69 31
blatchethierry@gmail.com

Trésorière : Isabelle LECAILLON
01 42 00 84 93
isabelle.camus68@orange.fr

Vice-président : Riccardo WALKER
06 83 11 71 70
riccado.walker.traducteur@gmail.com
Animateur Cyclos du dimanche

Trésorière adjointe : Cécile LÉGER
06 78 41 66 21
cecile.leger@free.fr

Secrétaire : Ralf William KYTE
06 41 47 19 82
kyte.scb@gmail.com
Inscriptions, licences FFCT, administrations

Secrétaire adjointe : Sadia MUTO
06 62 93 57 00
muto.sadia@orange.fr
Animatrice Sécurité, Handisport

Renée DESRUES
01 48 75 10 39
desruesrenee@gmail.com
Animatrice marche touristique

Henri PERTHUIS
06 30 93 54 94
henri.perthuis@gmail.com
Animateur Cyclos Randonneurs

Lucette FAILLENOT
06 08 97 79 25
lucettefaillenot@free.fr
Médiatrice MDA 20e, Correspondante, presse, messagerie

Pascal LECAILLON
06 70 20 88 01
docvelos@hotmail.fr
Animateur cyclos des lundis et jeudis matins, Ateliers Mécaniques

Joëlle PLANTIER
06 70 67 42 73
plantier.joelle@wanadoo.fr
Rédactrice en chef du Bulletin

Michel MIGNONNAT
06 18 98 48 08
mmignonnat@live.fr
Animateur Cyclos Grandes Randonnées Flèches de France, Brevets Montagnards

Eric HERBERT
06 61 26 28 39
bobmirtille@gmail.com
Administrateur Facebook

François NICOLETTI
06 33 66 28 77
scb-francoisn@hotmail.com
Animateur du Challenge, Brevets Bellevillois, webmaster site SCB

Loïc LAURENT
06 37 74 26 39
loic.laurent@gmail.com
Animateur de la Course à Pied

Autre animatrice responsable :
Patricia Boulanger
06 72 14 01 79 patboul@club-internet.fr - comptabilise les km des cyclos.