

Bonjour les copains et les copines !

J'espère que vous vous portez bien, surtout restez chez vous !

Entre deux séances de télétravail, je prends le temps de vous donner quelques nouvelles des copains !

Philippe Pourchez :

Maintenant que ceux qui s'entraînent en cachette dans leur garage sont démasqués, je me permets de t'adresser deux liens bien sympathiques qui pourront distraire les pratiquants qui s'ennuieraient dans leur garage.

Bien évidemment, je te laisse le soin d'apprécier si ces liens méritent d'être diffusés aux copains.

Ces vidéos qui nous font découvrir les paysages magnifiques du Vercors, ont une durée d'heure chacune et peuvent, pendant l'entraînement, être regardées sur ordinateur, tablette ou TV selon les équipements de chacun :

La première vidéo est basée sur un rythme de pédalage assez soutenu. Il faut donc pédaler avec le "pied ailé", avec peu de résistance au pédalage, si l'on veut tenir une heure entière au rythme des fréquences de rotation recommandées...

<https://www.youtube.com/watch?v=gjarGu12yTY&feature=youtu.be>

La seconde vidéo est davantage basée sur l'endurance. Elle permet de faire une superbe descente avec les longues et belles courbes à allure soutenue puis dans la seconde partie on part pour la montée d'un col pendant 13 minutes. Le chiffre de gauche représente les tours de pédales par minute alors que le chiffre de droite représente la dureté du pédalage qui sera donc majorée pour simuler la montée ;

<https://www.youtube.com/watch?v=PUf1LwUE4P4>

Bon entraînement à tous
Amicalement

Franck Toussaint

En ce qui me concerne, en cette période de confinement, j'occupe mes journées à télétravailler, jardiner, bricoler et transpirer bien sûr. A défaut de home trainer, j'alterne tous les 2 jours entre renforcement musculaire et running.

En effet, je cours entre 7 et 10 km autour de chez moi à Saleux dans un rayon de 1 km pour garder la forme (et non les formes !). Le vélo me manque terriblement.

J'avis coché les "6h du pas de Calais" avec Grég cette année. Je ne désespère pas m'aligner sur la Ronde picarde en Septembre et réaliser 1 course ou 2 de fin de saison si les jambes sont affûtées.

Au plaisir de vous retrouver tous, un jour, sur nos montures, pour une bonne partie de manivelles !

Christophe Caze

Un petit bonjour à toutes et tous de Deniécourt, là où je suis confiné depuis maintenant plus de 3 semaines, et ce n'est pas fini !

Je profite de ce petit mot pour me présenter, car je suis un petit nouveau (62 ans) dans le club. Retraité, marié avec Claudine, elle aussi retraitée, 2 garçons, le plus jeune Clément, 30 ans, habitant Lyon ; l'aîné, Maxime, 34 ans, habitant Marcelcave, en couple avec Anaïs. Nous sommes grands parents depuis 3 ans d'une petite Zélie, qui est impatiente de voir arriver sa petite sœur (prévu pour début mai)

Nous habitons depuis 36 ans à Deniécourt, à quelques pas de la gare TGV Haute Picardie (que certains ont nommé la gare des betteraves) ... Non, non, je ne suis pas chef de gare 

Mais, depuis le début de l'année, ce n'est pas top (à part la première sortie du 26/01/2020) : vent à gogo, pluie incessante, et ne parlons pas de ce virus !!

Alors, 3 fois par semaine je fais un peu de home trainer, avec mon mulet,



un Bianchi alu, mais 1 heure, pas plus, ce n'est pas très motivant...

Nous avons tous hâte de nous retrouver pour une partie de manivelles sur les routes de notre Picardie, si belle au printemps ; c'est la saison que je préfère pour le vélo.

Entre temps, du Jardinage avec un grand J, un peu de marche avec Madame...

Mais pour l'instant, soyons encore patients et soutenons tous ces soignants, qu'ils soient médecins, infirmiers, aides-soignants, toutes ces personnes au service des autres qui font un boulot fantastique.

En attendant, portez-vous bien et prenons soin les uns des autres.

Stéphane Rondet

“Lorsque le dernier arbre sera abattu, la dernière rivière empoisonnée, le dernier poisson pêché, alors tu découvriras que l'argent ne se mange pas”

Les cris / Peuple amérindien

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez vous aussi nous donner des nouvelles, ou un texte ou une pensée, je le mettrai dans les actualités du club !

Le concours photos spécial confinement est toujours d'actualité, merci à tout ceux qui y prennent part et à tous pour admirer et commenter les photos des copains/copines !

Pour rappel, l'album photo spécial confinement est consultable sur le site de l'ASPTT dans l'espace Membre, onglet Photo et dossier 2020 !

Tout le monde peut y participer, alors n'hésitez pas à m'envoyer un mail pour me dire que vous souhaitez y participer !

A très vite pour d'autres nouvelles des copains et copines !

Venez visiter régulièrement le site pour les actualités et les nouvelles photos dans l'album !

Florence