

N° 145/1

Bulletin Cœur & Vélo
Janvier - Février - Mars 2021



*« Ceux qui font du vélo savent que dans la
vie rien n'est jamais plat » René Fallet*



Chers Amis, Chers AMICALISTES

L'an 2020 va fermer ses portes... Une année nouvelle va s'ouvrir à nous. Douze nouveaux mois à partager ensemble.

Par ce message, je veux présenter mes vœux de Bonne Année 2021 à tous les AMICALISTES. Je souhaite à chacune et chacun d'entre vous bonheur, santé, bonheur familiale et associative.

Les fêtes de fin année, Noël et le réveillon de la Saint Sylvestre (31 décembre), sont des douceurs qui nous rappellent qu'il nous faut garder que les meilleurs de nos souvenirs. Chaque année a sa part de bonheur, de joie, comme la semaine nationale des Cyclos Cardiaques de Damvix en Vendée, mais aussi de tensions, et de drames, comme les décès de Joël, Maurice, Laurent, Jean-Pierre, Michel, ... Ainsi va la vie associative aussi...

Cette année 2020, j'ai vécu avec vous un moment intense et chaleureux à Damvix. D'autres ont été un peu plus difficiles... mais en cette fin d'année quand je fais le bilan des douze derniers mois, je me sens heureux et plein de joie d'être à vos côtés dans une aventure aussi belle et chaleureuse.

Je ne vais, bien sûr, pas vous décrire le bilan, qui serait un trop long discours pour des vœux de Bonne Année 2021 ... Non, je veux simplement, chers Amis, vous rappeler mon respect et mon estime. Collaborer avec vous est un plaisir quotidien... Œuvrer avec une belle équipe est une fierté pour moi !!!

Alors encore une fois, laissez-moi vous présenter mes vœux associatifs de Bonne Année 2021. Que l'an Deux Mille Vingt et Un soit, pour nous, fait de réussite au niveau associatif, familiale et personnel.

Que l'année Deux Mille Vingt et Un soit pour notre Association une année prospère dont chacun soit fier.

Bonne Année dans la joie et le respect de chacun...

Que l'année 2021 réalise tous nos vœux associatifs et qu'elle protège nos familles, et amis.

Bonne Année 2021 de la part de votre président.





En cette année si particulière pour nous tous, l'activité physique a souvent été au cœur de nos discussions. Nous nous sommes sentis brimés car privés un moment de notre activité préférée et nous savons tous que le maintien de notre santé passe par une continuité de l'activité. Il serait cependant malvenu de trop pleurer sur notre sort, quand on sait que certains de nos camarades ont été ou sont encore gravement malades.

Les actions de prévention menées par la Confrérie des cyclo-cardiaques sont aujourd'hui reconnues. Au-delà, les rencontres et séjours sont la preuve vivante du bienfait de notre activité tant sur le plan de la santé que sur le plan psychique. Quand on est triste, ne dit-on pas qu'on a le « cœur serré » ?

D'ailleurs, si la médecine s'intéresse aux fonctions cardiaques, le commun des mortels opère lui un transfert du cerveau vers le cœur et en fait le siège des sentiments : on a bon cœur, un cœur en or, sur la main, le cœur triste, lourd ou léger, on offre son cœur, s'en donne à cœur joie, etc..... les expressions sont nombreuses, très majoritairement positives qui montrent notre attachement à cet organe vital.

Et pour entretenir le moral rien ne vaut des retrouvailles comme celles que propose la Confrérie. Gageons que dès que les contraintes liées à la crise sanitaire seront levées, l'envie sera très forte pour tous de reprendre la route, les chemins et surtout la voie qui mène aux amis et camarades. Les liens qui unissent les membres d'un club, d'une confrérie, d'une fédération sont certes différents des liens familiaux mais parfois aussi solides et je vous encourage tous à les cultiver avec soin car ils font partie de nos thérapies.

2021 ne pourra qu'être meilleur que l'année qui s'achève. C'est que je vous souhaite et nous souhaite à toutes et tous.

La présidente de FF Vélo : Martine CANO





J'avais formé, depuis que j'ai repris la publication de notre bulletin trimestriel, un duo avec ma fille Marie-Laure de façon à vous présenter un document que nous espérons agréable à lire pour nos adhérents et les clubs cyclos qui sont destinataires.

Depuis le numéro 144, en raison de son activité professionnelle très intense, un nouveau duo a vu le jour avec mon ami Claude Vincent qui anime pour le SCODijon la section CycloSport et l'organisation de notre Cyclo sportive **Courir Pour La Paix** avec comme parrains : Bernard Hinault et Francesco Moser.

Il partage comme nous sa passion du vélo en toute convivialité, tel est l'objectif commun à tous les membres du team CycloSport du SCODijon. La performance est quant à elle reléguée au second rang même si tout cycloportif à cœur de montrer sa roue arrière à ses petits camarades de jeux.

Depuis sa création en 2011, le team CycloSport ne cesse de croître et se veut rassembleur. Les sorties d'entraînements sont ouvertes à tous et à toutes.

« Vélosophie est sa religion, il nous invite à partager sa passion »



Claude Vincent

Il puisse son énergie dans les nombreux séjours qu'il fait en Haute Savoie du côté de La Clusaz





Séjour ACC à DAMVIX – septembre 2020

Nouvelle venue à l'Amicale, j'en connaissais l'existence pour avoir visité son stand aux semaines fédérales FFCT depuis 2005, mes débuts en cyclotourisme. J'ai donc eu grand plaisir à faire connaissance avec ses membres, en particulier les Bourguignons plus proches de cœur.

Belle organisation que cette semaine aux confins de la Vendée, des Deux-Sèvres et de la Charente-Maritime. Un véritable soulagement de pouvoir rouler en groupe après l'annulation des rassemblements de l'été !

J'ai pourtant commencé par faire bande à part, le dimanche, pour aller vers les superbes jardins de William Christie, à Thiré, que je rêvais de visiter. En chemin, grâce aux journées du Patrimoine, j'ai découvert un passionnant petit musée des produits laitiers à Maillé. Au retour, malgré une pluie diluvienne, la maison du Maître des Dignes, à Chaillé les Marais, m'a permis de découvrir la rude vie des habitants des marais, si ingénieux pour exploiter un milieu pas facile.

L'assemblée générale du lundi était bien utile pour mettre des noms sur les visages et réciproquement. Volontiers iconoclaste, je me suis amusée de la révérence déployée envers l'amicaliste Bernard Thévenet. Sans doute faut-il être un ancien compétiteur pour la comprendre – je ne suis même pas assidument le Tour de France, c'est dire mon ignorance de ce milieu ! Mon admiration va plus volontiers à une coéquipière qui s'appuie régulièrement ses 50 km malgré deux prothèses de hanche, ou à l'héroïsme quotidien et discret des handicapés moteurs...

J'ai beaucoup apprécié la générosité et le talent de l'artiste-peintre Claude Pellerin et du sculpteur Maurice Gauthier. Animatrice sportive dans mon village, je retiens l'idée de la soirée des talents cachés de l'amicale, moment de partage super sympathique.

Côté sportif, la souplesse proposée (3 niveaux de difficultés en vélo, des randos pédestres ou des visites pour les non-pédalants) est très appréciable et repose sur un gros travail préalable des organisateurs bénévoles, qu'ils en soient remerciés. Les dénivelés du vendredi, assortis d'un vent soutenu, ont démenti quelques à priori sur la région. La météo nous a relativement épargnés, et quel plaisir de profiter de la piscine tiède lorsque l'orage s'abat à l'extérieur ! L'hébergement et la restauration étaient au top, le personnel charmant et les participants attentifs aux précautions sanitaires de rigueur. Moyennant quoi nous sommes tous repartis d'attaque pour affronter la mauvaise saison. Un grand merci à l'ACC pour cette semaine, et j'espère à l'année prochaine (sous réserve de l'opération « Toutes à Toulouse » de la FFVélo).

Nadou Lahaye (Poumpils Beaumontois, Tarn-et-Garonne)



« *Occitane tu as mis dans mon âme une balade Bourguignonne* » (Claude Nougaro)

Dédicace pour Dany Mary



Quand cœur et vélo font bon ménage...

Si certains thérapeutes (médecins, cardiologues), peu nombreux au demeurant, freinent des quatre fers quand leurs patients leur demandent un certificat d'aptitude à la pratique du cyclotourisme, la majorité d'entre eux favorise et encourage les activités physiques comme traitement aux pathologies cardiaques. D'ailleurs, dans le cadre des stages de rééducation, des séances quotidiennes de vélo, marche, natation ... sont programmées. Il y a bien une raison !

C'est aussi la position de L'Amicale des Cyclos Cardiaques dont la devise : rassurer, témoigner, prévenir, résume bien les objectifs.

J'ai connu l'association, il y a de cela une dizaine d'années, par l'intermédiaire d'un nouvel adhérent à mon club cyclo mais à l'époque, sans souci de santé, sûr de mon invincibilité, je n'y avais prêté qu'une oreille discrète et ses performances à vélo m'avaient fait sourire : ça n'était pas pour moi.

Moralité : Evitez les jugements hâtifs

En juin 2015, alors que j'essayais ma monture avant le départ pour une randonnée vers Saint Jacques de Compostelle, je fus soudain pris d'une panne de jambes et écourtais ma sortie. Mon médecin, contacté trop tardivement, m'orientait vers le SAMU et direction l'hôpital de Saint Malo. Un infarctus et deux stents plus tard, je retrouvais ma compagne Janick qui avait gagné au change : au lieu de deux semaines d'absence loin de la maison, je rentrais après cinq jours d'hosto.

Moralité : Ecoutez votre corps quand il vous parle

Lors d'échanges avec des amis cyclos que j'avais connus sur un tour de Bretagne (2005) puis sur un Saint Malo- Saint Jacques de Compostelle (2006), ils me parlaient de l'Amicale dont ils étaient membres et des rassemblements auxquels ils participaient. Puisqu'il s'agit de Brigitte et Jean Paul Chambettaz, les Suisses que vous connaissez tous, l'affaire était sérieuse et digne de considération. L'arrivée de Joël Grandjean, notre dévoué président, au CT Pleine Fougères, (Ille et Vilaine), mon club, me faisait franchir le pas et pour une cotisation modique, je rejoignais votre confrérie riche de la diversité de ses membres, de leur origine géographique, de leur accent chantant ou pointu, de la spécificité de leurs pathologies et de leurs traitements, de leur passé cycliste parfois glorieux, de leur matériel divers et varié ...

Moralité : Les amis sont de bon conseil

Mon baptême du feu se fit à Blainville en 2019 pour l'assemblée générale et mon intégration fut rapide, facilitée il est vrai par la présence de Brigitte et Jean Paul venus passer auparavant quelques jours à la maison et qui m'avaient bien conditionné. J'ai découvert une association structurée, organisée, efficace, accueillante et nous avons passé, ma compagne et moi, un excellent séjour au point de retenir pour l'année suivante nos places pour le regroupement de Canet avec Babeth et Bernard, qui connaîtra, hélas, le même sort que les autres séjours

L'AG de Damvix fut d'un cru identique : sobriété (sauf au repas), gentillesse, convivialité, et si les parcours furent parfois monotones à cause de la platitude du marais, il permit à d'autres des randonnées

aisées ... Il en faut pour tout le monde. Le port du badge fut un plus appréciable ; la piscine chauffée, la qualité des sorties et des visites pour les marcheurs, l'écoute du personnel et leur disponibilité ont contribué à la réussite du séjour. Les contraintes sanitaires furent vite acceptées et assimilées sans être un frein au bon déroulement de la semaine.

J'ai apprécié les sorties vélo avec un air de semaine fédérale, la foule en moins, les amitiés en plus. Dans un groupe plus cyclo que cardiaque, les kilomètres se sont enchaînés à vive allure jusqu'à la dernière échappée qui nous a réservé la surprise d'un relief plus accidenté.

Moralité : Dans « Amicale », il y a « Ami »

J'ai pour projet de vous retrouver toutes et tous le plus longtemps possible c'est pourquoi à chaque séjour, j'apporterai encore quelques bidons d'eau de ... vie pour que cela dure des années et des années ...

Je m'engage à devenir au près des cyclistes atteints par une maladie cardiaque l'ambassadeur de l'association en leur faisant part de ses objectifs, de son fonctionnement et de ses organisations .

Bien amicalement à tous les membres actifs et associés et un grand merci aux organisateurs pour leur dévouement et la qualité de leur action.

Moralité : Cardiaque un jour, amicaliste toujours



Bernard (ni Thévenet, ni Hinault...) mais un des nombreux Bernard de l'ACC

Bernard Kaufeler : Amicaliste depuis octobre 2018



DANS LE RETROVISEUR

Tranche de vie de Renée et Jacky Duc

C'est à Parent pour l'AG 2006 de l'amicale des cyclistes cardiaques que nous rencontrons pour la première fois Renée et Jacky Duc, ils seront ensuite de toutes nos AG.

CHAMONIX LE TOUR DU MT BLANC et LA COURSE A PIED

On parle de la création de l'Ultra Trail de Chamonix en 2003... Mais on oublie que le **28 août 1980** un coureur a déjà fait cette course sans être médiatisé comme aujourd'hui. Il s'agit de **Jacky Duc**, un chamoniard spécialiste des courses de longue distance. **Il réalise le tour du Mont-Blanc en 21h40 minutes !!** Sur la photo on peut constater sa tenue sportive et simple !



Faire des chronos autour du Mont-Blanc ne date pas d'hier. En 1978, deux sportifs chamoniards, **Christian Roussel et Jacky Duc**, partageaient faire la boucle en petites foulées. Ils avaient mis 25 heures.

REPÈRES L'UTMB EN CHIFFRES : quatre courses, pour 5500 coureurs venus des cinq continents, avec 51 nations représentées. L'épreuve reine, l'Ultra Trail du Tour du Mont-Blanc traverse neuf communes, trois pays, sept vallées, franchit dix cols, passe au pied de 71 glaciers pour 166 km (la distance Paris-Auxerre) et 9400m de dénivelé. (Deux fois l'ascension de l'Everest) 2300 coureurs sont inscrits. Chaque été les quelque 25 000 randonneurs moyen mettent une semaine pour le même parcours.



Le refuge du Plan de l'Aiguille

De 1974 à 1990 Renée et Jacky Duc sont aux commandes du refuge du Plan de l'Aiguille, lieu privilégié loin du bruit, si près de CHAMONIX.



Le Refuge du Plan de l'Aiguille, fringant bâtiment accroché à flanc de montagne sur un replat verdoyant et fleuri, culmine au-dessus de Chamonix-Mont-Blanc à 2207m d'altitude. Il est situé à un quart d'heure à pied de la station téléphérique du Plan de l'Aiguille, à Chamonix. Outre une vue imprenable sur la vallée de Chamonix-Mont-Blanc et sur les montagnes alentours, le Refuge du Plan de l'Aiguille offre un environnement confortable et des équipements modernes alliant le charme rustique d'un refuge de montagne. C'est le bon endroit pour s'évader et quitter la routine quotidienne, que l'on soit habitué des refuges ou non-initié. A l'occasion des 150 ans de la construction du Refuge du plan de l'Aiguille, une exposition est à découvrir à l'intérieur du Refuge et qui retrace le mode de vie et des anecdotes concernant les différents gardiens du refuge, le passage de personnalités. De nombreuses photos, cartes postales anciennes illustrent les textes explicatifs.



Publicité vantant la vue unique à admirer depuis le Chalet-Restaurant du Plan des Aiguilles.

2019 : 150 ans de la construction du premier refuge du Plan de l'Aiguille

Une belle aventure initiée en 1869, lorsqu' Henri Khun obtint l'autorisation de construire un pavillon pour accueillir les visiteurs au Plan de l'Aiguille... Depuis 150 ans, l'accueil y est toujours chaleureux.

A la fin du XVIII^{ème} siècle déjà, Horace Bénédicte de Saussure s'extasie devant le panorama grandiose qu'il découvre depuis le Plan de l'Aiguille, appelé alors «Plateau de la Croix». Ce site extraordinaire attire, tout naturellement les visiteurs du XIX^{ème} siècle. Dans la vallée, de nombreuses cabanes, simples abris de planches, sont ainsi édifiées sur les plus beaux sites panoramiques. Détruites chaque hiver par la neige ou les avalanches, elles sont reconstruites chaque été.

En 1894, les frères Couttet : Benoît, Ambroise et Joseph demandent, à leur tour, l'autorisation de bâtir un pavillon. Ce sera un petit chalet en pierres, construit en 1898 (à l'emplacement actuel) sur un promontoire hors couloir d'avalanches. La plupart des excursions se font à dos de mulet et depuis la vallée le chemin est long, les haltes nécessaires, tant pour les bêtes que pour les hommes. Un deuxième chalet s'avère nécessaire pour abriter l'écurie. Il sera bâti en léger décalé afin d'éviter que les odeurs n'importent les visiteurs.



Les visiteurs téméraires montent à dos de mulets. En 1928, l'ancienne écurie pour les mulets est transformée en remise tandis que l'on aménage des chambres et un dortoir pour les guides.

Un peu plus tard, les frères Couttet construisent le pavillon du Trois, à mi-pente depuis la vallée. Sommaire cabane à 1690 mètres d'altitude, on y trouve rafraîchissements et nourriture avant de poursuivre la montée jusqu'au refuge. En 1903 est tracé le chemin conduisant du Plan de l'Aiguille au Montenvers, d'une largeur de plus d'un mètre sur cinq kilomètres de long. Magnifique balcon au pied des impressionnantes faces nord, le «sentier des aiguilles» s'ouvre aux excursionnistes.

En 1912, le refuge (appelé aussi pavillon, cabane ou hostellerie...) compte deux chambres de quatre lits et une chambre pour les guides. Les Petits et les Grands Charmoz, le Grépon ou Blaitière, l'aiguille de l'M ou l'aiguille des Peigne... Comme tous les refuges, le Plan de l'Aiguille servira de «camp de base» aux ascensionnistes équipés de tricounis et de cordes de chanvre. C'est aussi de ce refuge qu'est donnée l'alerte quand une cordée a pris du retard et n'est pas de retour à l'heure prévue. Les caravanes de secours se forment alors rapidement pour aller prêter main-forte aux alpinistes piégés par l'orage ou par une chute de pierres.

Le 22 juin 1927, le refuge abrite pour une nuit, bien emmaillottée, une statue de la Vierge. C'est de là qu'une cordée de guides partira le lendemain pour le sommet du Grépon où la statue sera scellée au rocher puis bénie afin de protéger, du haut des 3482 mètres, les hardis montagnards.

Après la construction du téléphérique des Glaciers (1928), le refuge perd une partie de la clientèle de promeneurs. Depuis le dortoir aménagé partent, au milieu de la nuit, les ascensionnistes vers les voies rocheuses des aiguilles des Pèlerins ou de Blaitière.

Pendant l'hiver 1925, le refuge abrite un hôte pour le moins inhabituel : **Blaise Cendrars**. Ses textes, écrits pendant cette période, racontent son vécu dans ce chalet d'altitude, ses allers et venues dans la vallée, et les quelques visites qu'il reçoit. Du haut de son belvédère, il observe la ville, les agitations

d'une saison d'hiver qui se termine, les hôtels qui ferment... Durant son séjour hivernal au Refuge, Blaise Cendrars rédigea la suite de son roman « Le Plan de l'Aiguille » – édité en 1917 et qui malgré

son titre, n'évoque à aucun moment ni le chalet, ni la montagne éponyme. En revanche, dans ce second roman intitulé « Les Confessions de Dan Yack » qui paraîtra en 1929, l'écrivain relate ses allers et venues dans la vallée, décrivant la montagne qui l'entoure et les observations qu'il fait du haut de son belvédère. Quand il descend dans la vallée, il s'entend appeler « l'Anglais, le fou ».

A la suite de la fratrie Couttet, Aristide Farini, guide, devient le gardien de ce nouveau refuge-dortoir. Ce sera ensuite le tour de **Paul Démarchi**, guide célèbre, empêché d'exercer à cause de graves gelures aux pieds lors d'un secours en montagne. Guide, moniteur de ski, et doté d'une force hors du commun, Paul fut naturellement désigné en juillet 1949, avec ses deux frères, pour porter le gigantesque câble du téléphérique de l'Aiguille du Midi à sa construction : un véritable exploit! Courageux et désintéressé, il fut surnommé "le Saint-Bernard des Neiges" après avoir effectué une quarantaine de sauvetages entre 1930 et 1955. En 1938, lors d'un sauvetage particulièrement délicat au mont Blanc du Tacul, il se gela les pieds et dû subir une amputation. Après l'accident, il garda le Refuge du Plan de l'Aiguille, d'où il lança ses expéditions de secours. En 1951, il participa au sauvetage après le crash de l'avion indien « Malabar Princess ». Paul disparut en avril 1956 dans des conditions mystérieuses avec Henryk Mückenbrunn qui l'avait chargé d'emmener un client en Italie via le col du Géant. Ce client, un certain Ebel, était en fait le plus gros trafiquant d'or de l'époque, recherché par toutes les polices internationales, ce que Paul ignorait. Les 3 hommes seront retrouvés morts et Interpol conclura à la mort naturelle de Paul. Fin tragique pour celui qui avait consacré sa vie à sauver celle des autres !

Au printemps 1946, le refuge du Plan de l'Aiguille sera choisi pour accueillir une bonne partie du stage de guides. Armand Couttet et Armand Charlet en sont les grands chefs d'orchestre. Dès 1950, le Plan de l'Aiguille voit s'installer le chantier de construction du nouveau téléphérique. L'approvisionnement, tant en nourriture pour les ouvriers qu'en matériaux pour les travaux, passe par un portage à dos d'homme.

Sur demande de Paul Démarchi, Fernand Bellin et son épouse Noëla viendront avec leur famille, tenir le refuge en 1947. Le temps est beau et la clientèle nombreuse. On compte sur tous les bras pour aider à gérer l'ensemble, approvisionnement, cuisine, service, réveils au petit matin... Andrée, 18 ans, est embauchée pour le service tout comme l'aîné des garçons, Michel, 14 ans, pour les portages.

Au cours des étés suivants, le refuge est gardé par Jean Schuler et Rionda (1948), puis Lucien Thivierge et André Zizi, guide du Lavancher (1949-1950). Le travail se fait toujours en famille, avec les épouses et les enfants.

En 1954, le téléphérique ouvre ses portes à la clientèle jusqu'au Plan de l'Aiguille. Aussi, dès ce premier été, la famille Claret-Tournier souhaite commencer son activité. La convention exige la présence d'un guide pour garder le refuge.

La préférence est donnée à Joseph Claret-Tournier qui prend, avec sa famille, possession des lieux. Après son grand-père Jules (guide en 1904), son père Joseph (guide en 1931) et son oncle René (qui a fait 540 fois l'ascension du Mont Blanc), Jeannot Claret-Tournier a suivi le stage de guides en 1961. Calme et patient, il aurait pu être un excellent guide, mais étant par ailleurs artisan menuisier – et cristallier actif jusqu'à un âge avancé –, il a choisi d'aider ses parents dans le gardiennage du refuge. Joseph et Jeannot ont été les derniers guides, gardiens du Plan de l'Aiguille. Jusque dans les années 50, il était recommandé sinon obligatoire que les gardiens de refuges soient des guides censés organiser les secours aux accidentés et même participer au sauvetage.

Le téléphérique des Glaciers fonctionne toujours, sauf quand l'orage tape fort et fait disjoncter les circuits électriques. Pour assurer la fourniture quotidienne en lait, des vaches ont été louées pour l'été. On les laisse paître alentour. L'eau potable est puisée à la «boille» au ruisseau de la Tapiaz... Les promeneurs affluents, les alpinistes aussi.

A partir de 1974, le refuge du Plan reste dans la famille avec Jean, sa sœur Renée, et son beau-frère, Jacky Duc.

Dorénavant, le refuge est équipé d'un radio-téléphone permettant de dialoguer directement avec le PSHM (Peloton Spécialisé Haute-Montagne) (ancien nom du PGHM) en cas d'accident en montagne. Les alpinistes et leurs guides fréquentent volontiers ce sympathique refuge. Il est d'usage de donner un coup de main pendant le « coup de feu » du repas du soir. On débarrasse la table et on aide à la vaisselle.

Anne et Jean-Christophe Devouassoux sont demandeurs et, en décembre 1990, reprennent les rênes du Refuge et de la Buvette, dont les concessions sont désormais séparées. D'importants travaux sont entrepris sur la toiture du premier chalet. En amont du Lac Bleu, l'eau sera captée, puis canalisée jusqu'à la buvette, et enfin jusqu'au refuge. (*Photos ci-dessus : Guillaume Graff*)

Malgré des conditions de vie rudimentaires, les témoignages de bon accueil abondent dans les livres d'or du refuge. Familles en promenade vers le Montanvers, touristes étrangers venus admirer le paysage ou grimpeurs de haut niveau... En 1995, le petit chalet de bois de la buvette, construit voilà plus de quarante ans, donne quelques signes de faiblesse. La reconstruction est indispensable. La Montagne de Blaitière accorde à Jean-Christophe et Anne Devouassoux, un bail à construction et exploitation d'une durée de 23 ans. Les deux bâtiments (buvette et refuge) sont désormais dissociés. le refuge va être profondément transformé pour pouvoir offrir aux randonneurs et aux alpinistes un hébergement moins rustique et beaucoup plus confortable. Coup de chapeau aux entreprises, qui ont souvent travaillé dans des conditions difficiles, et à Jean-Christophe, qui a réalisé de nombreux aménagements intérieurs : la cuisine, la salle à manger, les dortoirs, le local d'hiver...

En Assemblée générale d'automne 1999, la rénovation du refuge est décidée, avec l'idée de réunir les deux bâtiments. L'hiver suivant sera consacré aux recherches d'entreprises, devis et autres démarches administratives. Le 9 juillet 2006, enfin, le nouveau refuge ouvre ses portes, proposant vingt-trois lits. En 2008, Claude Quenot et Marie-Noëlle Thévenet prennent à leur tour la gérance du refuge. Anciens et nouveaux gardiens, les trois générations sont présentes pour l'inauguration du nouveau refuge. A la fin de la saison 2017, Marie-Noëlle met le cap vers une retraite bien méritée. Les saisons se déroulent du 1^{er} mai au 1^{er} novembre et les tartes de Claude attirent de plus en plus de monde !

Quand on garde un refuge, il se doit d'être polyvalent. C'est le cas de Claude, pâtissier de métier, né en Bourgogne, mais qui a très vite attrapé le virus de la montagne, et qui n'hésite pas à passer du fourneau à la menuiserie ou au carrelage. Grâce à lui, un bon nombre de travaux intérieurs – sanitaires, escalier, petits dortoirs, logement des gardiens – ont pu être terminés, réalisés avec goût. Après la réfection des peintures de toiture en 2017, l'embellissement du refuge passe aussi par le fleurissement, en dépit des vents tempétueux, de la neige ou de la grêle... A l'intérieur, les gardiens offrent à leurs hôtes le confort d'une connexion WI-FI, largement appréciée par les randonneurs d'aujourd'hui et un salon de lecture pour la détente de fin de journée. Touriste, promeneur, randonneur, trailer, grimpeur ou parapentiste, chacun peut apprécier le point de vue sublime du Plan de l'Aiguille !



Guillaume Martin et Pierre-Luc Périchon



Un très grand plaisir pour notre amicale de recevoir la veille de **Liège Bastogne Liège** le soutien de Pierre-Luc Périchon et de Guillaume Martin de l'équipe Cofidis.

Pierre Luc est professionnel depuis 2012 après avoir porté les couleurs du SCODijon de 2009 à 2011. Il remporte en 2012 la classique Paris - Camembert et participe à 5 Tours de France, cette année il était sur la liste des remplaçants pour les championnats du monde à Imola. C'est un coureur exemplaire, un équipier de luxe, qui fait le bonheur de son leader Guillaume.

Guillaume Martin est professionnel depuis 2013, j'avais eu l'occasion de le côtoyer sur le Tour de Côte d'Or que j'organise pour le SCODijon, il portait à ce moment-là les couleurs du CC Etupes.

Garçon extrêmement intelligent il fait depuis 2020 le bonheur de l'équipe Cofidis, il redonne du crédit à cette équipe qui a fait un choix judicieux en recrutant Guillaume.

En août 2020, Guillaume Martin monte sur la 3^{ème} marche du podium au classement général du Critérium du Dauphiné 2020 devant Pogacar futur lauréat du Tour de France.

En septembre il prend le départ de son 4^{ème} tour de France, où il s'illustre en terminant onzième du général et premier Français. Il est ensuite logiquement sélectionné pour la course en ligne des championnats du monde à Imola. Thomas Voeckler fait un choix judicieux en confiant à Guillaume un rôle prépondérant pour la conquête du titre mondial de Julian Alaphilippe. Guillaume, épaulé par Pierre-Luc, a depuis, ramené le maillot du meilleur grimpeur de la Vuelta.

Un très grand merci à ces deux champions pour cette belle photo.





Coup de cœur sur la montre cardio



La montre cardio c'est quoi ?

C'est une montre qui utilise plusieurs capteurs qui vont lui permettre d'analyser votre rythme cardiaque, votre sommeil, la distance que vous avez parcourue dans la journée. Ce miniordinateur au poignet va analyser votre activité physique et même votre sommeil pour d'abord cumuler ces données, mais surtout vous avertir en cas de problème sur votre santé.

Sur quels critères choisir sa montre cardio ?

Le premier besoin d'une montre cardio c'est bien de surveiller son état physique, aussi il est peut-être intéressant de ne pas tomber dans l'excès et de partir sur des montres qui vont faire d'autres fonctions que vous n'utiliserez pas. Pour trouver la meilleure montre cardio nous avons établi une liste de critères qui nous semble essentiel afin de faire le bon choix.

- La fonction de cardio-fréquencemètre
- La gestion du sommeil
- La gestion des activités sportives
- La compatibilité avec le smartphone
- L'étanchéité de la montre cardio
- La fonction GPS
- L'autonomie de la montre
- Les fonctions avancées
- La marque et le prix

La fonction de cardio-fréquencemètre

Acheter une montre cardio c'est quand même pour surveiller sa fréquence cardiaque, on se doit donc d'avoir un capteur digne de ce nom. Et dans la jungle des montres cardio c'est à vous de faire le choix qui vous semble le mieux adapté pour votre activité et à votre budget.



ANGI, les casques de vélo qui appellent à l'aide

Confronté au mois d'octobre à la disparition d'une personne chère à un membre très proche de ma famille, je viens de m'équiper avec un capteur que je vous présente.

ANGi est doté d'un système de « live tracking » grâce à un capteur qui se place sur le casque. Il permet de partager son parcours avant de partir rouler et d'avoir un suivi en temps réel du cycliste grâce à sa balise GPS. Le système ne nécessite pas d'abonnement payant, il suffit de le connecter avec l'application gratuite « Ride », disponible en libre téléchargement.

En cas de chute, le capteur se connecte à l'application, fait retentir une alarme et enclenche un compte à rebours. Si le cycliste va bien il stoppe simplement le décompte (son temps est personnalisable). S'il est blessé, et qu'il n'est pas en mesure de le stopper l'application envoie une alerte aux contacts d'urgence pré enregistrés pour les prévenir de la chute et indique les coordonnées GPS exacte de l'incident.

En cas de non réseau, le cycliste peut définir la durée de sa sortie, s'il n'est pas rentré à temps une alerte sera envoyée aux contacts d'urgence avec son dernier emplacement enregistré.



Capteur ANGI : 10 g – 4cm sur 2,4cm – prix 49,90 € - garanti 2 ans

Caractéristiques techniques :

- Compatible avec la plupart des casques de vélo du marché : nécessite un emplacement occipital dédié sur le casque
- Balise de sécurité GPS
- Live Tracker
- Détecteur de chute
- Capteur relié à l'application « Ride », disponible en téléchargement gratuit pour les appareils iOS 11 minimum et Android 7 minimum.
- > Abonnement Specialized Ride **gratuit**