

La Lettre du VCA



N°49 Mars 2022

Le mot du Président



Après deux années marquées par le confinement sanitaire, ce nouveau numéro de la Lettre du VCA, le 49^e, sort à un moment où de nombreux clignotants sont au vert et nous donnent l'espoir

que 2022 nous permettra de renouer enfin avec tous les moments d'amitié partagés au sein de notre club .

A ce jour, les prises de licences vont bon train. Notre club compte dorénavant 250 adhérents dont 13 premières licences. Nous sommes donc plus de 50 licenciés de plus que l'an dernier à la même date. La bourse aux vélos retrouve sa place dans notre calendrier, le 1er samedi de mars. Et le lendemain, le dimanche 6 mars, nous nous retrouverons sur le Pâquier pour notre première photo et notre premier tour du Lac. L'édition du cinquantenaire de notre cyclomontagnarde est en bonne voie, même si nous ne sommes pas encore au bout des difficultés. Le parcours, défini depuis 2019, a du être entièrement repensé ces derniers jours. Le dimanche 12 juin, la route sera ponctuellement fermée pendant plusieurs heures, entre Cluses et Saint Ferréol, car elle sera empruntée en sens contraire par le Critérium du Dauphiné Libéré.

Un projet est plus grandiose une fois les difficultés surmontées,

Selon ce qui n'est pas encore un dicton saint-jorien, Henri nous présente ses objectifs 2022 et 2023 : « Vingt-deux la Hollande, l'Iseran pour mes « nonantes » .

De son côté, Eric continue d'explorer l'Albanais et la Haute-Savoie. Dans ce numéro, il vous invite à découvrir une chanson avant de partir à la recherche de noms de lieu insolites ou devenus insolites. Son programme devrait le conduire sur différentes « Chau » de notre département.

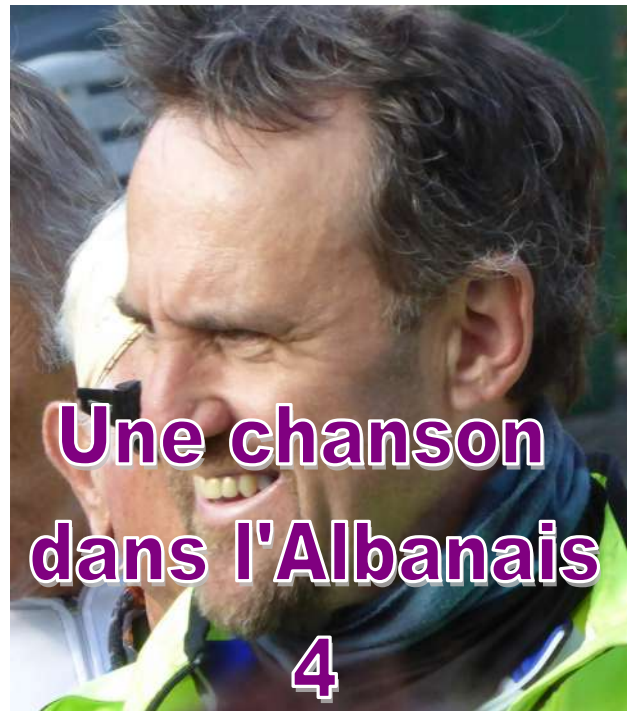
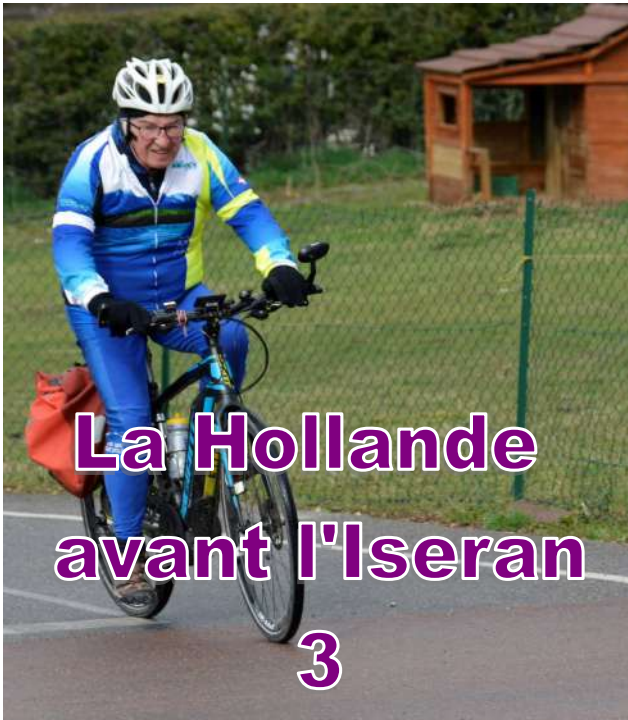
Pour que 2022 soit une année sereine, parlons un peu sécurité. Eric s'est amusé à rechercher dans la photothèque du VCA des clichés décalés pour illustrer les « dictons » conçus il y a quelques années par nos « délégués sécurité ». Et notre ami Bernard, affectueusement surnommé « Bernard la Sécurité » vous présente la procédure de défibrillation.

Emmanuel, auteur de la photo de la couverture de notre revue 2022, nous en raconte la genèse.

Jean prenant prétexte du nom de l'un de nos groupes, consacre sa rubrique philo-vélo à explorer ce que signifie la modération pour des cyclotouristes.

Amicalement.

Patrick BERNARD



"Bernard la sécurité"

*Les gestes de
premiers secours*

7

Roulons en sécurité

les dictons sécurité

9



Au bord de la route

« la photo du VCA 2022 »

13

Mes projets 2022 et...

2023

Avoir un projet, quel qu'il soit, me semble naturel, nécessaire, voire indispensable. Projet de vie, bien entendu, pas toujours facile à mettre en place... mais vital pour donner un sens à sa vie. Pour les cyclotouristes le projet de randonnée ou de voyage, fait partie de notre A.D.N.

Non seulement, je termine et mets en place notre projet de 2022, mais 2023 est déjà dans les tuyaux. Pour fêter mes 90ans, il faut que tout soit au point. Cela est une autre histoire. Elle commencera au sommet du col de l'Iseran **le samedi 29 juillet 2023**. Départ à 11h de Val d'Isère. Au sommet, partage du pain, du vin, du jambon et du fromage. Vous êtes d'ores et déjà invités.

Pour 2022, ce sera les Pays-Bas.

Ayant assisté à une dizaine de semaines fédérales, j'ai pensé qu' être présent à la semaine Européenne de cyclotourisme, pouvait être une belle occasion de découvrir d'autres pratiques et surtout d'autres pratiquants : notamment des Allemands, Belges, Ukrainiens, Polonais, Anglais, Espagnols, Français également.

Immédiatement alertée, ma compagne de route habituelle, Laurence Thibert, s'est révélée enthousiaste. Comme toujours, elle a filé discrètement « au vieux campeur », à Lyon, et acheté cartes et guides sur les Pays-Bas, et sur un futur parcours. Notre lieu de destination est MEPPPEL. Au nord du pays.

Nous n'avons jamais mis les roues dans cette contrée, d'où le grand intérêt. Première constatation, c'est loin. Plus de 2 000 kms. Laurence qui n'est pas encore en retraite, ne peut s'absenter que 3 semaines maximum. Nous voulions partir de Saint-Jorioz en vélo sacoches, en autonomie. Nous décidons de partir en train jusqu'à Dijon.

Et de Dijon, nous partons en sacoches, pour la première étape Langres (91km) . En tout près de 1000 bornes, Nous devrions mettre 11 jours, avec les visites de Colombey, Verdun, Liège.

A partir de Langres, nous roulerons à quatre,

avec un couple ami, arrivant de Périgueux, en voiture. Jean Michel Bouillerot a été atteint du Covid, lors de la première vague et a été mis trois semaines dans le coma. Désormais, il mesure son bonheur d'être vivant et en forme.



La semaine Européenne, est prévue du samedi 9 juillet au dimanche 17. Pour le retour, pris par le temps, nous avons trouvé une solution, totalement inconnue et innovante.

Nous reviendrons en car. Chaque semaine, en été, une société hollandaise, organise une fois par semaine, le trajet Amsterdam –Annecy ! Remorque de 40 vélos. Départ 21h, arrivée à Annecy à 8h, le lendemain matin.

Voilà notre projet.



Henri DUSSEAU

L'Albanais en chantant

S'il n'y avait eu que le vélo dans la vie, je n'aurais peut-être pas posé mes valises dans l'Albanais, moi qui étais venu m'installer dans « la Yaute » pour « bouffer » des cols. L'Albanais, limité par le Semnoz et le Clergeon ne me semblait pas réellement montagnard, culminant à peine à 600 mètres d'altitude et n'offrant de réelles hauteurs que sur son pourtour. Je m'amusais du nom de cette contrée aux confins de la Savoie et de la Haute-Savoie qui est aussi celui des habitants d'un pays des Balkans. Mes rares sorties vélo dans ce secteur m'avaient conduit jusque là à considérer cette contrée comme très venteuse et surtout souvent couverte de brouillard. J'ai même proposé un temps d'expliquer l'origine du toponyme, alba (blanc, en latin et en gaulois) par la présence fréquente des « niolles » (nuages, bruines en patois). Or l'Albanais n'est pas un simple contrefort, premier relief au pied d'une montagne. C'est authentiquement un secteur de montagne à part entière, et pas seulement à vélo.



Entre Alby sur Chéran, Albens et Rumilly, on ne trouve que 4 cols, dont un seul dépasse 900 mètres. C'est pourtant déjà suffisant pour se faire réellement mal aux jambes. On peut rapidement cumuler 600 mètres de dénivelé en 30 kilomètres autour de Marcellaz-Albanais, dans un jeu de « montagnes russes ». Pour les amateurs, c'est l'équivalent d'une cyclomontagnarde (2000 m au 100 km). Et le Clergeon offre un dénivelé largement conséquent depuis Rumilly, (plus de 600m, avec plusieurs rampes à 8, 9 voire 10 %). Et réaliser l'enchaînement Clergeon – Chambotte- Cessens ne m'est pas apparu indigne pour célébrer mon entrée dans la confrérie des Cent Cols !

Le caractère montagnard de l'Albanais transparait dès son nom mais aussi dans la dénomination de plusieurs de ses sites, Ceux-ci révèlent une très antique activité agro-pastorale typiquement alpine, antérieures aux invasions romaines. Mais pour le percevoir il faut savoir se défaire des étymologies à la petite semaine, et écarter les approximations et transcriptions approximatives du franco-provençal parlé vers le français « parisien » écrit (du style « Fort Les Cluses » transcrit en Fort l'Ecluse ». Tel est le cas de la « route de la Chanson ». Je l'avais repéré, à l'entrée de Viuz-la-Chiésaz, lors d'un BRM 200 il y a quelques années. En plein milieu des champs, le toponyme m'était apparu incongru. Je l'imaginais fruit d'une imagination moderne souhaitant promouvoir des pratiques artistiques.

Fin 2021, mes lectures automnales m'ont conduit à cerner le sens alpin de ce nom. J'ai décidé d'ouvrir ma saison 2022, le 1^{er} janvier, en poussant fort sur les manivelles pour grimper la "route de la Chanson" depuis Alby sur Chéran, comme d'autres font des vocalises pour s'échauffer la voix .

Pour cerner l'origine de ce nom, qui n'a rien d'une ritournelle, les lieux voisins peuvent être un premier indice. Entre Seynod et Alby, au dessus de Chaux et de Balmont (Bal-Mont : le Beau-Mont ?), la route de la Chanson rejoint celle de Lacrevez puis celle de Parroi (est-ce une graphie locale du mot « paroi » ?) sous les falaises du Semnoz. Traditionnellement, en milieu montagnard, les étymons (racines d'un mot) alp (et ses variants, a, alb – d'où albanais, Alb-y et Alb-ens, aup, aulp voire arp), cha (voire chau) désignent non pas une élévation de terrain, le relief, mais prioritairement des alpages situés en altitude, ou plus exactement, au dessus des zones habituellement habitées. Les mots « Mont », « Montagne » et « Cou/col » et quelques autres avaient à l'origine la même signification. Montagny-les-Lanches, au-dessus d'Annecy, à la porte de l'Albanais, signifie ainsi littéralement pâturages (Montagny) en forme de bandes étroites parallèles à la pente (Lanches). En dehors de l'Albanais, la « route de la Montagne » entre Epagny et Ferrières témoigne aussi de cette ancienne acception. De même, le hameau « le Mont » entre Seynod et Chavanod ne désigne plus aujourd'hui que le hameau nouveau bâti en surplomb de « la route des Creuses ». Il devait avoir antérieurement une extension géographique plus vaste et désigner la zone de pâture au dessus de *Boutae* (Annecy).



Chanson serait ainsi à reprocher de Cha (la graphie « Dent du Chat » procède d'une confusion).

Dans la même veine, hors de l'Albanais, il existe un « chemin du Chant » entre La Roche sur Foron et Saint-Sixt. Sur le versant en dessous du col de Fleuries et de la station d'été d'Orange, celui-ci débouche sur le chemin des « Chavannes », terme désignant les cabanes utilisées par les « arpians » (alpagistes) en montagne pendant la période d'estive. Selon certaines sources, le nom de Chavanod aurait la même origine. Le Chant désigne la pente, l'arête, le bord, le coin, qui permet de monter le versant depuis la plaine vers l'alpage. Le mot « Chant » aurait une origine linguistique antérieure au latin, le radical « *Cant » existant en gaulois ou dans certaines langues indo-européennes, antérieures à la colonisation romaine. Aujourd'hui, il se retrouve aussi en espagnol (Canto) et en allemand (die Kante) et serait à l'origine des noms de montagnes dans différents pays (Cantal en France ou *Chantal* en dialecte nord-occitan et Monts Cantabriques en Espagne. Sans certitude, je le rapprocherai aussi de Chianti en Italie). Chant s'écrivait encore « Cant » en moyen français, la langue d'oïl parlée aux 13^e et 14^e siècles. Par la suite, le « C » s'est mué en diphtongue chuintante « Ch ». Le mot « Chant » au sens d'arête se retrouve en menuiserie (chan-freiner le bord, chantourner une planche) ou en maçonnerie (le champ est l'épaisseur d'une pierre taillée). *Cant est à l'origine de notre moderne « chantier » (cantier en moyen français), qui avant d'être un site de construction en plein air est d'abord le tréteau sur lequel le maçon ou marbrier calait une pierre sur l'arête, l'épaisseur de celle-ci, sa tranche, pour la fendre. En zone de montagne, le terme de « Chant » serait ainsi à l'origine de certains noms de lieu écrits par erreur « Champs », et sa sonorité en moyen français *Cant pourrait avoir été également transcrite en « Camp ». Dans les régions de « grandes remues » (les enmontagnages en haute altitude avec une translation de toute la famille, hommes, femmes et enfants compris durant la période d'estive), où les pâturages appartenaient à la collectivité, les dates de montées étaient contrôlées par un garde-champêtre (le Champier), qui assurait un égal accès de tous les habitants et contrôlait l'usage de la ressource en herbe. Le terme « Cant » serait également à l'origine des lieudits « Le Coin », que l'on retrouve à Mieussy (en dessous du col de la Ramaz), à Collonges sous Salève (au pied de la montée vers la Croisette sur le Salève), ou à Megève.

Pour accéder à Quintal depuis Balmont, au lieu de « la route de la Chanson », il était autrefois possible de monter à « Parroi » depuis Vieugy et Seynod via les « petits champs », devenu dorénavant un hameau urbanisé en dévers.

Si le « chant » est ainsi le chemin qui monte à l'alpage, **La « Chanson » désignerait la paroi rocheuse et le haut sommet rocheux.**



Ainsi, en ouvrant l'année par la « route de la chanson » j'ai souhaité placer ma saison sous les meilleurs auspices. J'ai envie de tutoyer les hauteurs, là où j'aime rouler. Revenir à l'essentiel, le dénivelé plutôt que la distance. Je projette de relier les cols routiers et muletiers hauts-savoyards (du moins ceux classés faciles par les Cent-Cols) situés à plus de 1600 mètres. Et j'ai déjà repéré sur les cartes, des noms de lieux qui m'ont interpellés. Mon intérêt pour les toponymes alpins n'est pas qu'une curiosité touristique c'est ma manière de faire de la philosophie, avec mes mollets. Ce que Jean écrivait dans la précédente [Lettre du VCA](#) à propos des marques de vélo, je l'éprouve sur mon vélo. Un nom propre, de vélo, ou d'un col, désigne mais ne décrit pas. Cela vaut aussi pour les noms communs, lorsqu'ils deviennent des noms propres. Nous n'entendons plus le mot « forclaz » puisque nous sommes obligés de préciser « col de la Forclaz » alors qu'il s'agit d'une redondance. Et dans cette quête mi-amusée, mi-désabusée, je projette de relier Marcellaz-Albanais à Marcellaz, non pas en direct (40 kms à vol d'oiseau) mais en passant par « le bout du Monde » et peut-être aussi en virant au « Coin ».



Entre le col de la Chambotte et Cessens, l'ancienne commune de Saint Germain la Chambotte révèle un « chemin de Champ Muet ». Que ce champ soit un terrain cultivé ou le point de passage pour monter à une pâture en altitude, qu'est-ce donc qu'un champ « muet » ? Imaginerait-on un champ « parlant », comme le cinéma ?

Eric ROISSÉ

"noms de lieux qui laissent coi".



A Cessens, le chemin de l'école côtoie et aboutit au cimetière.

Faut-il y voir une dénonciation cinglante de l'institution scolaire ? Jacques Prévert soulignait la souffrance du cancre qui dit non avec la tête, lui qui a un si bon cœur...

Ou bien est-ce une métaphore cinglante de l'existence humaine. A peine né et déjà bientôt au trépas ?

Sur la commune de Saint-Ours (Savoie),

le "chemin du raccourci" invite le cycliste fatigué à court-circuiter la courbe passant au large du hameau.

Mais, en contrepartie, celui-ci ne verra pas le carrefour qui à quelques mètres de là, lui aurait ouvert la route de Chainaz-les-Frasses et lui imposera un détour et un dénivelé supplémentaires (avec un passage devant un petit panneau au nom de « Gollet » non répertorié par nos amis des cents Cols...)



Les conseils de « Bernard la Sécurité »



Bernard nous propose de poursuivre la découverte des gestes de premiers secours, initiée dans la Lettre n°46.

Aujourd'hui, défibrillation et défibrillateur au programme !



FICHE TECHNIQUE

Défibrillation

La défibrillation peut permettre de retrouver une activité cardiaque normale. Elle est sûre et sans risque même si elle est utilisée par des personnes qui sont peu ou pas formées.

Pour l'adulte

Le DAE doit être utilisé en suivant toutes les indications de l'appareil.

- Allumer** ● Mettre en fonction le défibrillateur.
- Consignes** ● Suivre impérativement les indications de l'appareil.
- Électrodes** ● Ces indications précisent, dans un premier temps, de mettre en place les électrodes. Pour cela :
 - **enlever ou couper** les vêtements recouvrant la poitrine de la victime, si nécessaire;
 - **sécher le thorax** de la victime s'il est humide ou mouillé;
 - **décoller et appliquer** les électrodes, l'une après l'autre, **sur la poitrine nue de la victime**, dans la position indiquée sur le schéma figurant sur l'emballage ou sur les emballages;
 - **connecter les électrodes** au défibrillateur, si elles ne sont pas préconnectées.

! Lorsque le DAE l'indique, ne plus toucher la victime et s'assurer que personne ne la touche afin de ne pas perturber l'analyse.

Fiche technique – Défibrillation

➡ Si le défibrillateur annonce que le choc est nécessaire

- S'éloigner** ● Demander aux personnes aux alentours de s'écarter.
- Déclencher** ● Laisser le DAE déclencher le **choc électrique** (dans le cas d'un défibrillateur entièrement automatique) ou **appuyer sur le bouton « choc »** lorsque l'appareil le demande (défibrillateur semi-automatique).
- Compressions thoraciques** ● **Reprendre immédiatement** les compressions thoraciques après la délivrance du choc.

➡ Si le défibrillateur annonce que le choc n'est pas nécessaire

- Compressions thoraciques** ● **Reprendre immédiatement** les compressions thoraciques.

Si un deuxième sauveteur est présent sur les lieux, la RCP doit impérativement être poursuivie durant la mise en place du DAE. Elle cesse seulement lorsque le DAE donne l'ordre de ne plus toucher à la victime.

Pour l'enfant et le nourrisson

La défibrillation doit être réalisée avec des **appareils adaptés** (électrodes enfants, réducteur d'énergie...).

La position des électrodes collées sur la poitrine de la victime doit être conforme aux schémas du fabricant.

En leur absence, les électrodes adultes sont alors positionnées en avant **au milieu du thorax** pour l'une et **au milieu du dos** pour l'autre.

Défibrillateur automatisé externe (DAE)

Le défibrillateur automatisé externe (DAE) est un appareil capable :

- d'**analyser** l'activité électrique du cœur de la victime;
- de reconnaître une éventuelle **anomalie** du fonctionnement électrique du cœur à l'origine de l'arrêt cardiaque;
- de délivrer ou d'inviter le sauveteur à **délivrer un choc électrique** (information vocale et visuelle), afin d'arrêter l'activité électrique anarchique du cœur.

Composition et utilisation



24

Fiche matériel – Défibrillateur automatisé externe (DAE)

Localisation

- Halls d'aéroports et avions des grandes compagnies aériennes;
- grands magasins, centres commerciaux;
- halls de gares et trains;
- lieux de travail et certains immeubles d'habitation...

Les appareils sont souvent placés dans des armoires murales repérées par un logo facilement identifiable.



Risques et contraintes

- ➔ Si la victime présente un timbre autocollant médicamenteux sur la zone de pose des électrodes
Retirer le timbre et essuyer la zone avant de coller l'électrode.
- ➔ Si la victime présente un stimulateur cardiaque à l'endroit de pose de l'électrode

La plus souvent le sauveteur constate une cicatrice et perçoit un boîtier sous la peau, sous la clavicule droite ou est informé par la famille.

- ➔ Coller l'électrode à un travers de main de l'appareil (environ 8 cm de la bosse perçue).
- ➔ Si la victime est allongée sur un sol mouillé ou si son thorax est mouillé
Si possible, déplacer la victime pour l'allonger sur une surface sèche.
Sécher son thorax avant de débuter la défibrillation afin de ne pas diminuer l'efficacité du choc.
- ➔ Si la victime est allongée sur une surface en métal
Si possible et en se faisant aider, si besoin, le sauveteur **déplace la victime** ou **glisse un tissu** sous elle avant de débuter la défibrillation.
- ➔ Si le DAE détecte un mouvement au cours de l'analyse
S'assurer de **ne pas toucher** la victime au cours de cette phase. En l'absence de contact avec la victime, **vérifier sa respiration**.
- ➔ Si le DAE demande toujours de connecter les électrodes alors que cette opération a déjà été effectuée
Vérifier que les **électrodes** sont bien collées et que le **câble de connexion** est correctement connecté au DAE. Si le problème n'est pas résolu et qu'une seconde paire d'électrodes est disponible, **remplacer les électrodes**.

Afin de prolonger les formations PSC1, de pouvoir lire et relire le manuel de formation, voire d'en disposer au bord de la route sur votre portable, en cas d'accident, Bernard tient à votre disposition ce document en différents formats (présentation en diaporama, jpeg ou pdf).

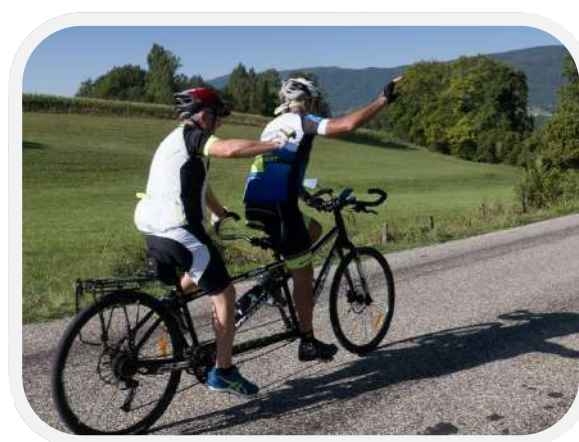
Celui-ci est également en partage sur le site internet du VCA

Les Dictons sécurité du VCA



Si vous êtes **responsable**,
roulez sur la piste **Cyclable**

Si vous changez de **bord**, tendez le bras **d'abord** !



Si vous devez rentrer de **Nuit**;
soyez éclairé **Pardi** !



Pour pouvoir **freiner** le moment venu,
Le contrôle de tes freins tu inscriras à ton menu



Si vous ne voulez pas affronter la **MORT**,
Respecter les feux **TRICOLORES**



Si vous devez être au **TOP**,
Marquez enfin le **STOP**



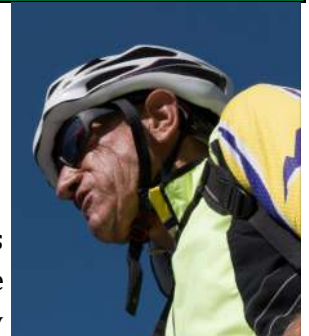
Le **CASQUE**, c'est pas obligatoire,
JUSTE INDISPENSABLE !

Heureux modérés

La rubrique philo-vélo de Jean

Voilà quelques années fut introduit un niveau intermédiaire entre "randonneurs " et "touristes» au sein de nos sorties. Il fut baptisé de l'heureux nom de " Les Modérés". Aussi connut-il sans délai un franc succès qui ne se démentit jamais, même dans les temps perturbés. L'initiative fut donc parfaitement bienvenue.

Comme tout le monde le sait, on choisit un niveau en fonction de son rythme, dans une graduation de 1 à 5, du plus rapide au plus lent et " Les Modérés", au milieu de l'échelle, séparent les deux versants ; le rythme n'y est ni trop rapide, ni trop lent et y



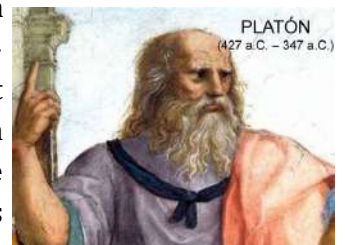
ni trop rapide, ni trop lent, les parcours modérés alternent progression et arrêts, effort et repos....

alternent progression et arrêts, effort et repos.

Mais le beau nom de "Modérés" ne décrit pas seulement une allure, il réfère à une attitude morale. La modération est la conduite la plus conforme à la prudence - et naturellement à un positionnement politique, à l'opposé des extrêmes. Dans ces deux acceptions, la "modération" est le propre de la vertu, c'est à dire de l'excellence, dont l'équivalent en grec - *arété* - fait de chacun un élément parfaitement intégré au tout, à son "harmonie". La "*sophrosuné*" désigne à la fois la "modération", la sagesse et la maîtrise de soi. Autant de qualités que possèdent nos "modérés" , mais aussi les autres membres qui

choisissent avec le même discernement leur groupe de niveau et basculent de l'un à l'autre selon leur condition physique. Nous sommes donc tous des modérés en puissance et en acte.

Or, il se trouve que la "modération" est la conduite commune aux habitants de la cité humaine décrite par Platon au Livre II de sa "République". La modération y consiste à se suffire à soi-même en tout, "en faisant du pain, du vin, des manteaux et des chaussures". C'est la fameuse autarcie, et en limitant désirs et plaisirs : "tout en buvant modérément", "ils n'auront pas trop d'enfants". Ce faisant, la cité humaine vit dans la paix et la prospérité, comme nous qui l'imitons dans nos slogans; mais pour l'auteur, la cité humaine connaît ainsi le bonheur de l'Ame qui contemple les cinq formes composant le bouquet des Idées : "Justice", "Modération", "Science", "Beauté", "Pensée". Cinq Idées, comme les cinq niveaux de notre Club, pour qui la "Modération" est encore plus centrale. Nous sommes bien une petite république idéale ou une cité miniature modèle.

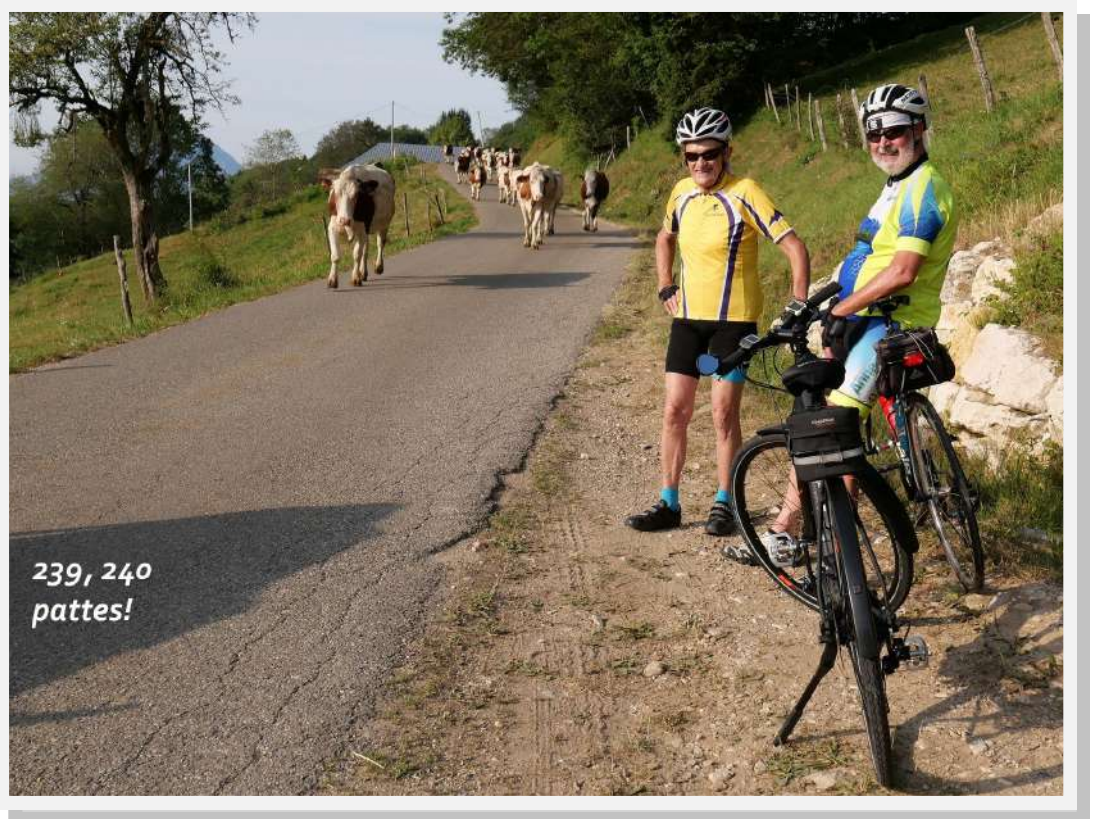


Néanmoins nos "modérés" à nous ne sauraient sans rire être désignés par les synonymes antiques de "modérés". Il serait risible et ridicule de les nommer les "Sages" ou "les Prudents". La modération en vélo s'aligne sur le discours publicitaire portant sur la consommation de vin ou la conduite automobile. Cette caractérisation ne vaut que pour l'homme sans qualités, cet homme que Musil définit laconiquement comme "des qualités sans homme". Il en est de nous, à l'âge de la technique et du Progrès, comme des objets du quotidien que décrit Rilke en 1900 : "Pour les pères de nos pères, une maison, une fontaine, une tour inconnue, leur vêtement même, leur manteau, étaient encore des objets infiniment familiers, infiniment plus familiers ; presque tout leur était un réceptacle où ils trouvaient déjà de l'humain et accumulaient encore plus d'humain. A présent, l'Amérique nous bombarde de choses vides et indifférentes, d'apparences de choses, de simulacres de vie. Une maison au sens américain, une pomme américaine, une vigne de là-bas n'ont rien de commun avec la maison, le fruit, la grappe pénétrés de l'espérance et de la méditation de nos aïeux".

Rilke, avec des exemples et un lexique aussi bibliques que platoniciens, décrit sur le mode de l'élégie le passage irréversible du temps immobile de la cité humaine de Platon (qu'il connut et habita encore il y a un siècle) à la cité moderne, devenue le royaume planétaire des leurres. La "modération" y prolifère comme les pommes ou les maisons, pour Rilke, mais elle n'est plus qu'un signe vide, une conduite insignifiante, les mots comme les choses n'étant plus que des "simulacres de vie", "des mots démesurés" comme dit Musil, jusqu'à la démesure de la "modération" ; on peut en faire le constat sur le mode élégiaque comme Rilke ou tragique comme Beckett, cela n'affecte en rien le bonheur des "Modérés" et des autres, pour peu qu'ils le confondent avec leur passion et le consomment sans modération.



Chez Platon, la modération consiste à se suffire à soi-même en tout, "en faisant du pain, du vin, des manteaux et des chaussures".



Le bonheur des "Modérés" : vivre leur passion... sans modération

*239, 240
pattes!*

Jean CHIBRET

La photo 2022 du VCA

Chaque année, en novembre-décembre, votre comité choisit deux photos pour illustrer les première et dernière pages de la Revue de la saison suivante. Celle retenue pour la première de couverture devient la bannière du site internet et de la Lettre du VCA. Depuis quelques années, le VCA vous propose l'automne venu, après la clôture de la saison, de participer avec le maillot du club à la réalisation de cette photo devant un site emblématique du bassin annécien. Fin 2021, la météo peu clémente a perturbé le projet. Et puis pas facile de promouvoir le plaisir de rouler à la belle saison en tenue d'hiver !

Votre comité a donc finalement retenu une photo prise lors d'une sortie printanière témoignant de la quiétude des paysages et de nos parcours à proximité d'Annecy. Emmanuel nous en rappelle les circonstances .



C'était le lundi
31 mai 2021,
lors d'une sortie
randonneur.

Nous étions 6 ou

7 cyclos du club à effectuer ce parcours qui nous emmenait à travers les Bauges.

Nous avons traversé le petit village de « **La Compote** ». G. TASTET nous avait fait découvrir les «**tavalans**», véritable marqueur du patrimoine rural bauju.

Puis nous avons continué notre chemin en direction de **Doussy Dessous** et si ma mémoire est bonne, je crois que c'est au travers ces alpages que j'ai réalisé cette photo avec mon téléphone portable en fixant deux de mes compagnons de route évoluant dans ce paysage majestueux.

Cette région est vraiment un magnifique terrain de jeu pour assouvir notre passion, tout en y respectant la nature.



Les tavalans sont ces étranges
crosses soutenant les balcons
accrochés sous les avancées
des toits des granges

Emmanuel Marmande

Comment publier ma – mes photos sur le site internet, la photothèque, la Revue annuelle, la lettre du VCA ... ?

Prises en des temps plus ou moins lointains, lors des activités du club ou non, ou depuis peu, voici comment transmettre vos photos sur les différents supports du V.C.A.

Travaillez en QUALITÉ OPTIMUM.
N'allégez pas la résolution, nous ne pourrions pas l'utiliser sur certains de nos supports.



Envoyez vos photos : (avec un texte si vous le désirez, ou quelques mots de présentation) à l'adresse suivante :

lettre.veloclubannecy@orange.fr

***directement**, pour un envoi de moins de 6 images

***pour un envoi plus volumineux**, il est possible d'utiliser des sites de transfert tels que :

<https://wetransfer.com/>

<https://www.grosfichiers.com/fr/>

Lettre du VCA

Pour un prochain numéro, La lettre du VCA recherche des contributions ou sollicite vos avis sur les thèmes suivants :
« Gravel » .
« Vélo et philatélie »

Contact :

lettre.veloclubannecy@orange.fr

PETITE ANNONCE

La Bourse aux Vélos du VCA
aura lieu le 5 mars 2022

vélo club
Annecy
depuis 1888



À vélo tout est plus beau !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

EFFECTIFS 2022

Au 20 février

250 adhérents dont 73 féminines

**Bienvenue à nos
13 nouveaux adhérents**



Responsable de la publication : Patrick Bernard

Rédacteur en chef : Éric Roissé

Équipe de rédaction : Responsables de rubriques

Conception graphique : Eric Roissé

Photos : les Membres du VCA

Diffusion : Emmanuel Marmande

Contact : de préférence par courriel :

velo-club-annecy@wanadoo.fr

lettre.veloclubannecy@orange.fr