

Bulletin du mois de Février 2005

SOMMAIRE

- ❖ **Le mot du président**
 - ❖ **Actualité de l'association**
 - ❖ **Retour d'expérience : Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle (suite et fin)**
 - ❖ **Tribune des adhérents**
 - ❖ **Les RENDEZ-VOUS**
-

Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme nous vous le proposons dans le bulletin précédent, nous avons renforcé notre structure avec de nouveaux membres, toujours prêts à donner de leur temps pour cette jeune association. Notre principal projet va bientôt prendre son envol et c'est pourquoi vous vous retrouvez avec un nouveau bureau et une nouvelle présidente.

Nous sommes un peu en retard sur la parution de ce bulletin mensuel mais vous nous en excuserez, j'en suis sûre. En effet, l'ancien président et l'ancien trésorier viennent de rendre leurs pouvoirs car ils avaient de nombreuses choses à faire en cette fin de mois de février..... et début du mois de mars. Je remercie vivement toutes les personnes qui ont pris part de près ou de loin au bon déroulement des derniers événements.

Depuis le dernier bulletin, nous avons bien avancé avec de nouveaux projets en perspective, que vous avez déjà pu retrouver dans le compte-rendu de l'assemblée extraordinaire qui s'est tenue le 22 février dernier. Mais assez de belles paroles, je laisse la place aux écrivains en herbes pour ce nouveau bulletin où vous retrouverez notamment la suite des aventures de Richard sur le chemin de Saint Jacques et le compte rendu de la soirée du 18 février.

Je vous souhaite bonne lecture.

La présidente

Maud Besançon

L'actualité de l'association :

Assemblée Générale Extraordinaire, mardi 22 février 2005

Bien que peu de temps se soit écoulé depuis notre première AG, nous avons dû nous réunir une fois de plus, de manière « extraordinaire ». En même temps, nous avons eu l'occasion de voir un dernière fois avant leur départ Richard et Lionel participer de manière on ne peut plus active à cette assemblée.

De nouveaux membres étaient présents et toute cette jolie bande avait apporté de quoi enrichir, de la meilleure manière qu'il soit nos débats énergiques.



*Image de Gauche :
Magali, Géraldine,
Anne, Claire.*

*Image de Droite :
Sabine, Maud,
Lionel et Dimitri*



Un grand point devait nécessairement être abordé : le départ de Lionel et Richard, deux membres fondateurs et faisant partie intégrante du bureau. Leur départ engendre a-fortiori un renouvellement et du Bureau et du Conseil d'Administration.

Ainsi, nous avons la joie de vous présenter les nouveaux Conseil d'administration et Bureau, essentiellement féminins, comme vous pourrez le constater par vous-même !

Le conseil d'administration est donc composé de Maud Besançon, Magali Boibieux, Dimitri Coulon, Anne Desbois, Richard Julian, Annie Ly, Claire Martin et Sabine Ostarcevic.

En ce qui concerne le Bureau, tous les postes ont été pourvus. Nous avons donc Maud Besançon en tant que Présidente et Dimitri Coulon saura la seconder de son mieux dans son nouveau mandat ! A la trésorerie, nous avons Sabine Ostarcevic, secondée par Claire Martin. Enfin, au poste de Secrétaire, Magali Boibieux qui sera épaulée par Anne Desbois.

Nous remercions toutes les personnes qui étaient présentes pour leur énergie et volontariat développés durant ces dernières semaines.

Le procès verbal a été envoyé à tous les membres de l'association et devrait prochainement apparaître sur notre site.

Au revoir forum de quelques jours....

Nous ne donnerons pas de suite au forum que Magali avait pris le temps de créer. En effet, trop peu de personnes s'étaient inscrite pour le moment et nous utilisons plus facilement nos adresses de messagerie personnelle. Par contre, nous serons peut être amené par la suite à reprendre cette idée, quand nous serons un peu plus dans des projets nécessitant la mise à disposition de documents ou de photographies à différents membres.

Projet « Les Roues Du Recyclage », avancement

Partenariat avec le Lycée d'Enseignement Professionnel Michelet de Fontenay-sous-Bois

Richard et Lionel ont rencontré à plusieurs reprises les enseignants de ce lycée. Dans le cadre d'un Projet Pluridisciplinaire à caractère professionnel, les élèves seront amenés à réfléchir sur les différentes étapes de l'élaboration (de la conception à la réalisation) d'une remorque. Celle-ci devra être construite à partir de matériaux récupérés. Ce principal objectif sera mis en place par le professeur de mécanique mais d'autres professeurs veulent bien s'engager eux aussi dans ce projet, à leur manière. Par exemple, le professeur de français s'occupera avec les élèves de la rédaction d'articles pour la gazette du lycée ou encore pour le bulletin Officiel de la ville de Fontenay-sous-Bois.

Information et sensibilisation en France

Nous pensons qu'à partir du thème du voyage, il est possible de transmettre des messages importants sur la nécessité de préserver notre environnement.



Les questions lors de la présentation

Une première sensibilisation a été faite à l'école « Plaisir d'Enfance » auprès d'enfants âgés de 6 à 11ans. L'accueil, la qualité d'écoute et les questions posées par ces enfants nous ont montré l'intérêt de continuer notre action de sensibilisation et d'information avec les jeunes générations.

Nous avons donc l'objectif de faire découvrir notre projet et l'association à d'autres écoles et puis, nous reviendront dans cette école leur présenter l'avancement de Lionel et Richard.

Partenariat avec d'autres associations

Nous avons pris contact avec différentes associations durant ces derniers mois.

L'ASSOFAC, association de Fontenay-sous-Bois permettant aux enfants qui en ont le besoin d'accéder à un soutien scolaire, est intéressée par notre projet. Cette association donne aussi des cours d'alphabétisation à des adultes, organise des soirées à thèmes ou des discussions entre parents. Tous ces moments de rencontre avec différents citoyens pourront être source de réflexion sur notre projet. Ainsi, les enfants du soutien scolaire pourront se servir de notre projet comme base de travail. Par ailleurs, ils seront aussi sollicités pour la rédaction de quelques articles pour le bulletin officiel de Fontenay-sous-Bois en synthétisant les notes de voyage que Lionel et Richard leur auront transmis auparavant.

L'association AUXILIA est « spécialiste du développement territorial dont la mission est de contribuer à l'enclavage local du développement durable » (www.auxilia.asso.fr). Cette association nous soutient dans notre projet. Elle a offert à nos deux cyclo-randonneurs un réchaud omnifioul. De prochaines collaborations seront peut être à envisager avec ces personnes.

Soirée « Départ des Roues du recyclage »

Afin de marquer d'un grand souvenir le départ de Lionel et Richard, l'association a voulu organiser une soirée en leur honneur. Après moults péripéties, nous avons réussi à trouver une date et un bar, prêt à nous accueillir. La soirée a donc eu lieu le vendredi 18 février de 20h à 3h du matin au bar « La Cordonnerie » situé rue St Denis à Paris (2nd).

Le bar ne nous étant pas réservé, des personnes extérieures à l'association et aux différents membres étaient présents. Différentes petites choses avaient été organisées par les membres de l'association. Notamment, nous avons exposé sur des panneaux (en carton) les fiches pays (que nous avons imprimé sur du papier recyclé). Ainsi, chaque pays que nos deux cyclo-randonneurs vont traverser était représenté par son drapeau, la carte du pays, quelques informations utiles et quelques jolies photos.



Présentation par Lionel (Richard se cache)



Le public très attentif, même dans un bar !

Un fois le bar bien rempli, et pendant que certains se remplissaient le ventre de bon coucous, Lionel et Richard ont présenté leur projet à une assemblée, très attentive comme les photos le prouvent.

Par ailleurs, tout au long de la soirée, des photos de nos voyages précédents défilaient sur l'écran de projection. Certaines personnes ont donc cru que leur périple en vélo avait déjà été réalisé ! Et bien non, le départ est prévu pour le 5 mars, au petit matin !

En tout cas, la soirée fut réussie et l'association par cette action a vu 7 nouveaux membres enrichir ses rangs. Ce qui n'est pas négligeable pour une petite structure comme la nôtre.

Les propriétaires du bar ont été enchanté de la tournure de la soirée et se sont montrés intéressés pour l'organisation de soirée comme celle-ci plus régulièrement (comme une fois par mois ou tous les deux mois). Si quelqu'un veut s'en charger, ce serait une bonne chose. (Voyez comme nous vous laissons de nombreuses possibilités pour prendre des initiatives !!!)

En tout cas, merci à toutes les personnes présentes ce soir-là, un grand merci aussi aux personnes qui ont organisé cet événement et bien sûr, nous n'oublions pas les propriétaires du bar. Enfin, cette soirée nous a à tous permis de revoir une dernière fois Lionel et Richard avant leur départ. Nous leur souhaitons bon courage pour les prochains jours à venir.

Retour d'expérience : Le chemin de Saint Jacques de Compostelle

Dans la première partie, je vous racontais l'origine du chemin de Saint-Jacques, les différentes routes possibles, les découvertes et rencontres réalisées. Cette deuxième partie est un peu plus « technique » mais cela vous permettra d'avoir un retour assez complet de mon vécu sur cette route !

Bonne lecture,

Richard.



Oie sur la défensive, Foncebadon

Outre la rencontre de plusieurs personnes, pédaler seul m'a permis de vivre pour moi et donc de me retrouver.

On a beau dire ce que l'on veut et même si tout va bien dans ma vie sentimentale, eh bien, cela fait drôlement de bien de penser à soi, de s'écouter, de prendre des décisions personnelles, surtout à l'écart du reste du monde et de cette société. Je pensais que le chemin allait me permettre aussi de trouver des réponses à certains questionnements personnels mais malheureusement la pratique quotidienne du vélo rend difficile la chose. En effet, il faut constamment porter son attention à l'environnement extérieur, à ses dangers, à l'état de la route, à l'équilibre...Bref, difficile de réfléchir tranquillement durant la journée, sans parler des courtes soirées passées à discuter avec les pèlerins. J'ai lu dans un



ouvrage que le temps minimum de parcours seul, et coupé de notre environnement habituel, pour entamer une réflexion profonde sur nos questions personnelles correspond à environ deux-trois semaines. Me concernant, cela a été le cas. Je commençais vraiment à me poser dans mes réflexions au cours de mes derniers jours de voyage. En tout cas, si sur ce point je n'ai pas avancé comme je le pensais, j'ai pu évaluer le niveau de mes capacités

physiques sur un vélo et mes limites suivant les difficultés quotidiennes rencontrées. Comme le disait un pèlerin : « Chaque journée est différente ». Que ce soit au niveau des paysages, des rencontres au gré du chemin, de l'organisation des villes, de l'état des routes, de la difficulté de l'étape, de la météo ou encore de sa forme physique...eh bien croyez-moi, je vous assure que chaque journée est différente ! Outre l'objectif final, cette conviction m'a particulièrement motivé à enfourner mon vélo chaque matin de mauvais temps !

Paradoxalement à ce constat, les premiers jours m'ont permis de trouver un rituel quant aux tâches répétitives à accomplir dans une journée. Ainsi l'organisation quotidienne quasi-rigoureuse de mes journées se résumait à : déjeuner, toilette, préparation sacoches et grignotage, chargement vélo, pédalage, courte pause, grignotage, pédalage, recherche auberge ville étape, déchargement vélo, étirement, douche, hydratation chaude, visite ville, bilan journée, dîner, discussion ou lecture, dodo (9 à 10h de sommeil).

De même, j'ai porté une attention toute particulière quant à l'alimentation. Suivant le moment de la journée, je prenais soin de m'alimenter en fonction des prochains efforts à fournir et afin d'optimiser l'assimilation du corps de chaque nutriment ingéré : gros déjeuner salé sucré, petit déjeuner grignotage sucré, dîner riche en sucre lent.

Toute cette organisation me permettait de suivre un rythme identique chaque jour. Je pense que cela a relativement bien aidé mon organisme pour tenir durant les périodes de froid et de gérer les aléas – imprévus – de la journée.

Quelques écarts à la règle m'ont montré l'intérêt de respecter mes consignes. La seule journée où je n'avais plus de forces aux jambes pour pédaler a été le lendemain d'une journée sans étirement après 38 petits kilomètres et un dîner décevant : Chips coca-cola...oui, je l'avoue monsieur le juge, j'ai craqué !

J'ai donc bien compris l'intérêt pour mon corps et le voyage de respecter globalement mes consignes et mes réglages.

Les difficultés et problèmes rencontrés (physique, mécanique, hébergement, orientation, météo)

Bien que multiples et d'origines différentes, les autres difficultés durant le chemin ne m'ont pas paru difficile à surmonter. Préparé quasiment comme pour le grand départ du mois de mars, j'ai effectué ce voyage avec plus d'affaires qu'il n'est nécessaire habituellement pour ce type de difficulté. En effet, l'encadrement sur le chemin est tel qu'il n'est pas nécessaire d'apporter un sac de couchage ou encore un réchaud ! Ce surplus de poids m'a uniquement permis de m'essayer avant le grand voyage avec du poids. Ce dernier est d'ailleurs la cause de pas mal de tracas dans la dernière partie du voyage. Une crevaison puis une explosion de chambre à air m'ont permis de comprendre que je traînais un défaut de réglage au niveau des freins, résultats : un pneu déchiré.



Première crevaison



Pneu déchiré



Finalement, changement de roue

Dans la rubrique mécanique, un contrôle et un entretien régulier des principaux points d'usure du vélo m'ont permis d'éviter des surprises dont la casse de certaines pièces. C'est le cas de l'ensemble chaîne-dérailleur-pignons et des freins.

Avec l'entraînement suivi les dernières semaines avant le départ, ma condition physique n'a pas trop subi les difficultés de la route. Je n'ai pas vraiment ressenti de vrai seuil d'impossibilité durant les deux semaines. Il est certains qu'après cinq heures de pédalage, les jambes commencent à réclamer leur repos bien mérité ! Cela ne veut pas dire non plus que je n'ai pas rencontré des douleurs durant ces 15 jours ! J'ai effectivement commencé à avoir des douleurs au niveau du genou droit à partir du 4ème jour. Cela s'explique sûrement par l'intensité de l'effort des premiers jours. Mon organisme n'avait pas pour habitude à pédaler autant en si peu de jour. Je ne sais pas ce qui a eu raison précisément de cette douleur mais vers le 10ème jour, la douleur a commencé à s'estomper pour quasiment disparaître vers la fin de la route.

Les derniers petits problèmes rencontrés sur la route concernent l'hébergement. En effet, en basse saison les auberges d'accueil pour les pèlerins ne sont pas toutes ouvertes. Certaines pour des raisons économiques (frais d'entretien pour peu de pèlerin) et d'autres pour ne pas faire appel à des bénévoles pour peu de travail, les auberges ferment pour un certain temps pour effectuer des travaux ou se reposer avant la forte saison. Ceci explique les kilomètres supplémentaires (jusqu'à 15 km de plus, + ou - 1h.) en fin de journée pour trouver une auberge dans une zone reculée ! Mais cela fait parti des surprises quotidiennes qui mènent à des rencontres imprévues et mémorables !



Arrivée à Saint-Jacques

Comme vous l'avez lu, la route-chemin de Saint-Jacques s'est déroulée sans trop d'embûches avec une météo pour un mois de décembre assez clémente (pas de neige ni trop de pluie et T°C supérieure à -5°C). Cela a été l'occasion pour moi de partir pour la première fois, seul, à la rencontre de merveilleux paysages mais aussi

de personnes originales. Bien trop rapide à mon goût, ce voyage à vélo m'a permis de me donner un avant-goût des sensations de liberté que l'on ressent à voyager à vélo, la tête dans le vent vers de nouveaux horizons. C'est aussi la découverte de nouvelles sensations comme s'imaginer autonome et indépendant avec ce moyen de transport propre et économique. Un seul regret restera peut-être quelques années sans satisfaction : le chemin est réellement fait pour être parcouru à pied avec du temps et des jambes !



Cette expérience positive plus qu'enrichissante m'a permis de me donner confiance pour la suite des opérations : Paris-Shanghai.



Cathédrale vue d'une rue



Cathédrale vue de face

LA TRIBUNE DES ADHERENTS

Projet proposé par Claire Martin, nouvelle adhérente et nouveau membre du Bureau.

« Suite à l'action menée le 18/02/05, j'ai trouvé très intéressante la démarche auprès des enfants qui semblaient très intéressés par le sujet du recyclage et du voyage. Il me semble que votre expérience à travers le continent pourrait servir de point de départ pour les amener à réfléchir sur leur propre pratique en matière de recyclage et de production de déchets.

Je vous propose donc une démarche un peu structurée dont l'objectif final pourrait être de réaliser des interventions bénévoles dans des écoles volontaires de région parisienne. Pour cela, je vous propose de fonctionner en 3 étapes :

- se renseigner sur le recyclage en milieu scolaire
- faire un bilan de l'existant en matière d'intervention scolaire et de matériel pédagogique
- préparer une intervention sur ses bases et sur celle du retour d'expérience « voyage »

1- Le recyclage à l'école

- Quelles sont les pratiques actuelles des établissements scolaires en matière de recyclage
- Les élèves sont-ils sensibilisés, comment, par qui ?
- Est-ce au programme, dans quelle classe et sous quelle forme ?
- Ont-elles du matériel pédagogique dédié et si oui quoi ?
- Ont-elles déjà eu des interventions extérieures sur ce thème et si oui lesquelles ?
- Faut-il une habilitation particulière pour intervenir en milieu scolaire ?
- Autres idées ?????

Proposition d'action : faire un questionnaire sur ces thèmes et un bilan sur une dizaine d'écoles, par téléphone (+ rapide, réponse sûre, - de papier...), ou par courrier.

2- Le bilan de l'existant

- Qu'est-ce qui se fait déjà en la matière ? (Assoc', ademe, formations ??)
- Quel est matériel pédagogique existant ? (Ademe, Entreprises, Assoc' ??)
- Interventions bénévoles ou payantes ?
- Autres idées ?????

Proposition d'action : faire une recherche sur Net pour voir qui contacter et quelles sont les sources de doc'. Faire un courrier au contact identifié pour présenter le projet et solliciter l'envoi de matos pédagogiques et doc.

3- Le discours et les objectifs

A discuter en fonction des objectifs de l'assoc'. Voir aussi à l'issue des phases 1 et 2.
A priori :

- Faire connaître aux enfants les différentes formes et pratiques de recyclage (réemploi – troc- recyclage...) en utilisant le retour d'expérience sur les différents pays et la présentation du voyage.
- Les amener à réfléchir sur leurs propres production de déchets et sur comment la réduire : ex : emballage, conditionnement, matériaux, produits jetables, autres... (à développer en fonction des recherches réalisées, d'idées et du contenu du matos pédagogique récupéré) »

Lors de l'assemblée générale extraordinaire, trois personnes ont pris part à ce projet. Si d'autres personnes à la lecture de ce projet sont intéressés, il n'y a pas de problème, il suffit de prendre contact avec l'association (keila2004@free.fr) et nous retransmettrons aux personnes intéressées.

Par ailleurs, nous vous rappelons que cet espace est réservé aux adhérents pour effectuer des remarques sur un événement, proposer des idées ou une offre.

Alors, n'hésitez pas, envoyez-nous les documents que vous souhaiteriez diffuser.

Pour plus de renseignements, nous restons à votre disposition.

LES RENDEZ-VOUS

- **Samedi 5 mars** : Départ de Richard et Lionel pour leur projet : ***Les Roues Du Recyclage***, vers 10H. Nous vous proposons de nous rejoindre dès 9h30 au pied de la Tour Eiffel et si le courage est avec vous, vous pouvez parcourir les premiers kilomètres avec Lionel et Richard, dans Paris. Ce petite tour partira de la Tour Eiffel à 10h, remontera vers l'arc de triomphe, puis vous pourrez profiter de la descente des Champs Elysées pour vous reposer un peu. Ensuite, Concorde, les quais, vous aurez encore la chance de passer devant Notre-Dame avant de continuer sur les quais jusqu'aux portes de Paris (Porte de Bercy).
- Et puis, n'oubliez pas vos skis ! ! ! !** Peut-être qu'il sera plus simple de faire du ski de fond que de pédaler dans la neige ! ! ! ! !