



SOMMAIRE :

- Du vélo, mais pas que ça !
- Ils se joignent à nous...
- Ils se joignent aussi à nous...
- Encore de bonnes nouvelles
- Le point "Matos" avec Véloland
- Le point forme avec Bruno, du magazine Cyclo Coach



Lionel

DU VELO, MAIS PAS QUE ÇA !

Sophie a préparé l'ébauche d'un programme aux petits oignons pour les cyclistes et les accompagnants du TNC.

Dans l'ordre de J1 à J10 :

J1 - Fin d'après-midi avec repos sur la plage de la Roche Percée, le fameux "bonhomme" de Bourail, son belvédère, la baie des tortues et ses "marmites" naturelles.

J2 - Passage par le col des Roussettes avec visite de la tribu d'Azareu ou de la Coula. Farniente sur le site de l'hôtel Tiéti Téra.

J3 - Arrêt baignade et casse-croute sur une aire de repos de la rivière Tiwaka, joli trou d'eau entre Pombei et Bopope.

J4 - Petit stop à la plage de Gatope en montant (il y a même des douches et des toilettes en pleine brousse !). Promenade en kayak dans le lagon en arrivant sur le site.

J5 - Arrêt dans la très belle cocoteraie d'Amos à la fin de la descente du col. Plus au sud, arrêt à la cascade de Colnett ou de Tao.

J6 (repos) - Visite de "la Poule" de Hienghène ou d'un îlot proche. Visite d'une exposition culturelle au centre de Hienghène. Sortie de plongée bouteille possible (ou PMT) le matin avec le Babou Plongée.

J7 - Dégustation d'un bougna traditionnel préparé par la tribu de Ponérihouen.

J8 - Visite du "creek salé".

J9 - Sortie PMT en bateau à fond de verre à partir du camping de Poé de 8h00 à 9h30 avant le départ pour Sarraméa vers 11h00. Le soir dîner caldoche chez les "Jumelles".

Ce petit programme n'est pas exhaustif, mais donne des petites idées pour patienter six mois.

ILS SE JOIGNENT À NOUS...

Nous avons eu le plaisir de recevoir la confirmation de la venue de nos amis **Christine et Lionel PARLE** en septembre 2010.

Lionel est vétérinaire, il travaille actuellement dans les services vétérinaires, dans les Alpes Maritimes.

Ceci nous rapprochera de Patrick, notre Caldoche de cœur, dont la formation de base repose sur les études des techniciens de ces mêmes services vétérinaires, même si, à force de formations successives en Calédonie, et de

restrictions successives des administrations en Métropole, les carrières de nos deux amis ont évoluées différemment.

De plus, nous voulons signaler que Christine et Lionel ont rédigé le premier "Guide des Poissons Coralliens des Antilles" en langue française en 1999.

Nous oserons profiter des compétences de ces passionnés de la faune tropicale lors de nos incursions dans les lagons calédoniens.

Nous espérons aussi pouvoir faire découvrir les

particularités de notre "île" préférée.

Les cyclistes seront aussi ravis d'apprendre qu'avec son endurance, Lionel (ancien triathlète type longues distances) pourra conseiller ceux qui ont l'intention de faire tout le parcours à vélo. Nous pouvons compter sur au moins 5 cyclistes aptes à parcourir les plus de 1100 kilomètres. Sans compter tous ceux qui pourront réaliser cette performance sans le savoir encore.

ILS SE JOIGNENT AUSSI À NOUS...

En deux mots, nous nous félicitons de vous annoncer la présence de **Bernard et de son fils Julien** (19 ans) à nos côtés en Calédonie.

Nous souhaitons à Julien toute la réussite possible à ses examens de juin pour éviter la session de septembre qui pourrait gêner ce projet.

Bernard, pour ceux qui ne le

connaissent pas encore (les malheureux) est un ami de lycée de Vincent et surtout un compagnon de musique de la belle époque. Pour vous Bernard est aussi médecin dans le 9.3. C'est d'ailleurs le seul médecin en qui Vincent accorderait sa confiance en cas de problème ; vous en avez de la chance...

Bernard fait un peu de vélo mais sa grande passion reste la

musique ; vous en avez de la chance (2).

Nous allons rencontrer sa famille en mars à Pralognan puis en avril avec son ami **Patrick MONTEL, journaliste sportif à France 2**. Ce dernier pourrait suivre avec intérêt nos objectifs sportifs et humains et s'en faire l'écho sur la télé nationale.



Bernard

ENCORE DE BONNES NOUVELLES...

Les bonnes nouvelles n'en finissent pas, l'équipe **Sport Azur** avec les 2 **Dominique**, et **Jean-Claude BAGOT**

(ancien cycliste professionnel normand aux 9 Tours de France) nous apportent à nouveau leur soutien.

Cette fois c'est en nous offrant 8 tenues cyclistes (6 maillots et 2 gilets) qu'ils contribuent à notre périple.

Pour ceux qui vont rouler tous

les jours, une tenue de secours, en complément de celles confectionnées grâce à nos sponsors.

Nous allons d'ailleurs mettre en fabrication quelques tenues aux tailles qui nous font défaut pour satisfaire les participants au TNC 2010. N'oubliez pas de consulter régulièrement votre [site](#) pour découvrir les nouveautés, en particulier les articles de

presse au jour le jour, ou presque...

Les sujets dans le magazine TOP VELO numéros 155 et 156, ou les articles dans le Dauphiné Libéré sont accessibles sur le site.

Et pensez à votre adhésion 2010 et à celles de vos proches, nous rappelons que le bulletin d'adhésion à l'association est en ligne sur le site.



Isabelle, Vincent
et l'équipe de
Sport Azur



Denis KUSTER
Directeur de
Véloland

LE POINT "MATOS" AVEC VELOLAND



A six mois du départ il faut déjà penser à programmer une révision d'ensemble des vélos 2 à 3 semaines avant notre départ, soit entre le 15 et le 20 août, en portant une attention toute particulière sur l'éventuel voilage des roues, et en faisant le point sur la transmission.

Il faudra alors ne pas hésiter à changer la chaîne, voire la cassette pour éviter tout risque de casse en Nouvelle-Calédonie, et profiter d'un vélo avec un meilleur rendement.

Il faudra aussi être exigeant avec le poste de freinage, un contrôle des patins de freins, voire des câbles et des gaines seront indispensables.

Un bon graissage de l'ensemble ne fera pas de mal.

Enfin, il faudra profiter de cette "immobilisation aux stands" pour monter les pneumatiques neufs offerts par notre partenaire HUTCHINSON, le dernier manufacturier à produire l'intégralité de ses produits en France, à Montargis et ce depuis 1853. 1853 est aussi, nous ne sommes plus à une coïncidence près, l'année qui a vu la Nouvelle-Calédonie être rattachée à la France...

Alors attention, vérifiez bien que votre "vélociste" est bien ouvert à ces dates du mois d'août, sinon planifier avec lui quand prévoir cette dernière révision.

LE POINT "FORME" AVEC

BRUNO, DU MAGAZINE CYCLO COACH



Bruno CAVELIER

Vous pourrez trouver dans un prochain magazine Cyclo Coach, une rubrique qui répondra à une question que nous avons posée aux rédacteurs de cette revue consacrée aux aspects techniques et physiques tournés vers la pratique du vélo.

Nous pouvons déjà rappeler son conseil de préparer calmement l'échéance en privilégiant, à 6 mois du départ, les aspects d'endurance ou d'intensité, mais à des degrés raisonnables de difficulté.

En clair vous pouvez, soit faire des longues sorties dans les 2 mois à venir de 2 à 4 heures, soit des sorties plus courtes mais avec plus de "rythme" sur 1 heure et demie par exemple, mais pas encore de séance trop rythmée sur des longs parcours.

L'idée est de ne pas accumuler de fatigue inutile.

Vous pouvez d'ailleurs préférer rouler 2 fois 2 heures, dont une fois en groupe sur une journée, qu'une fois 4 ou 5 heures. Cela permet d'éviter la fatigue, d'être plus tranquille sur la sortie en groupe, même si cela complique un peu l'organisation familiale. Notez enfin que rouler 3 heures tout seul équivaut à rouler 4 heures en groupe.

Pour les métropolitains, il faudra composer avec le froid et la pluie de cet hiver qui n'en finit pas.

Pour les Calédoniens, la chaleur et l'humidité devra les inciter à boire plus qu'ils ne seraient tentés de le faire ; Au moins un bidon par heure sera de rigueur.

MERCI
A

NOS
PARTENAIRES

