

Intermède routier...et écologique.

Un peu perdu.

Après le Raid Picard et son bon vieux coup de fringale, je commence par me dire que je dois couper plusieurs jours. De fait, le lundi, je ne fais rien de spécial à part un peu de handball avec mes élèves de l'association sportive. "La grosse marade"...Le mardi, j'utilise mon X160 pour aller poster un exemplaire de *VTT Rouler plus vite* à 3km de chez moi, puis pour me rendre à une réunion sur l'aménagement du remarquable site de *La Petite Suisse* à 6km de chez moi. Finalement ça fait 18km de bitume et de trottoirs en quatre sections de courte distance qui me dégourdissent un peu les jambes.

Le plaisir de rouler reprend le dessus le mercredi 07 mai où, après mes quatre heures de handball, javelot et saut en hauteur (en tant qu'enseignant...), je mange en quinze minutes avant d'enfourcher le vélo de route pour 80km roulants émaillés de quatre séries de 10 minutes de force dont une bien appuyée vent de face sur le plat sur 52X12 (manque plus que le hennissement du bourrin...). J'ai de bonnes sensations mais des pulsations peu dynamiques (mais la force ne les fait guère monter non plus...). Le soir, je me dis que j'ai peut-être surcompensé de mon coup de fringale du 04 mai, c'est un phénomène assez classique finalement, certains coureurs recherchent même la fringale quelques jours avant un objectif.

Mais pour moi il n'y a pas d'objectif avant début juillet, j'ai juste décidé d'aller me dégourdir les jambes sur route dans un "cri-cri" le lundi de Pentecôte. Ce sera plat malgré la "pente côte"...

Un bouquet d'initiatives.

Le mercredi 07 mai, je reçois un mail d'une personne qui me communique assez régulièrement des informations de nature écologique et m'oriente vers le site <http://www.autarcies.com/> où l'on trouve de nombreuses combines pour, par exemple, cultiver plus propre, par exemple en associant des cultures de plantes dont les défenses se complètent. Mon interlocuteur me parle aussi de sa démarche qui consiste à moins tondre pour mieux préserver la nature, ce qui m'inspire cette rapide réponse:

"Intéressant! Moi aussi je tonds le moins possible, mais il faut surtout que je freine ma femme, qui récemment m'a tondu un pied de rhubarbe (argh!), je me suis alors dit que nous ne voyions pas toujours les mêmes choses..."

Entièrement d'accord sur la différence des critères de perception du "propre". Pour beaucoup il s'agit que rien ne dépasse, même si une pelouse rasée ne convient plus aux papillons, aux abeilles...A croire qu'on préfère les voir dans des livres achetés à prix d'or! On n'est pas à une contradiction près.

Et puis on est en train de se rendre compte que le fait de manger avec de la terre sur les mains n'est pas nocif, au contraire...Là aussi il semble que beaucoup de gens ont oublié que la terre est le lieu où tout pousse sur...Terre. Pourtant beaucoup de gens la considèrent comme sale. Mais considèrent comme "propre" un beau 4X4 qui vous nettoie les poumons à coup de particules..."

Je m'arrête là car j'aurais pu en écrire des tonnes. Ce qui m'inquiète en effet c'est la distance énorme qui s'est instaurée entre l'homme et la nature dans la majorité des cas. Comme s'il en était coupé alors qu'il en est toujours totalement dépendant (demandez aux pauvres birmans après le passage du cyclone). Un peu comme si l'on se permettait de dire "Va te faire foutre" à celle qui nous fait naître, nous nourrit, et nous reprend à la fin...

Magique 08 mai et colza trans...forestier.

Le 08 mai est commémoré pour la libération qu'il a permis d'engager il y a environ soixante ans. Le 08 mai 2008, avec Jules, nous jouissons de la liberté d'être dans la nature... Vers dix heures du matin nous prenons la voiture pour effectuer les six kilomètres qui nous séparent de *La Petite Suisse* et de son *chalet de Mélaire*. On y serait bien allé en vélo mais on emmène pelle et croc, c'est un peu lourd...

Thomas Hartstern vient rouler à La Petite Suisse avec une bande de copains qu'il rend dubitatifs dès l'échauffement en franchissant une marche un peu chaude qui, à froid, refroidit... Vous suivez? Pas les potes de Thomas qui prennent une descente plus humaine pour continuer la virée riche en virages...

Avec Jules, je me rends vers quelques bosses usées qui par les passages de motos, qui par la météo, qui par les passages répétés de nos machines à crampons. On leur refait une beauté, de belles courbes... Au passage, on retire des chemins trois chaussures, une bouteille en verre, une pancarte d'une concentration de motos vieille de quelques années... pancarte vissée dans un arbre! Énervant, mais éducatif pour Jules.

En furetant dans les bois avec ses petites jambes, Jules dénêche soudain... un pied de colza! Il le reconnaît sans problème et me le présente du haut de ses six ans : "*Papa j'ai trouvé du colza fleuri*". C'est la saison mais ce n'est pas l'endroit. Le premier champ est à 2km au bas mot et ce sont 2km de forêt qui séparent le champ de cet endroit. Je laisse donc méditer ceux qui disent que le colza OGM (comme les autres colzas d'ailleurs) ne se dissémine pas loin de sa zone de plantation...

Après avoir fini de "repasser" les bosses on revient au chalet, on enfourche les vtt et on recherche Thomas sans le trouver. Je roule souvent derrière Jules afin de regarder ses petites "pattes" de six ans tourner et son "embarcation" à deux roues tressauter sur tout ce qui se présente : racines, pierres, ornières, branches... Dès que c'est un peu physique Jules met pied à terre, dès que c'est plat ou descendant il accélère, parfois à une vitesse que je trouve déjà respectable. Souvent, dans les passages scabreux, les deux pieds quittent les pédales et les retrouvent comme par magie.

Après ce rodéo vtt on pique-nique au chalet, puis on prend nos quatre jambes pour aller chercher les détritiques ramassés en taillant les bosses. Jules chougne un peu sur la "route" (vu son état, les guillemets sont de rigueur) puis oublie la distance dès qu'on pénètre dans la forêt. Là sa bouche crée le bruit du moteur d'une moto de cross et les trous et bosses s'avalent à grandes enjambées.

On récupère les détritiques que l'on remonte par la route : Jules maugrée à nouveau... puis veut jeter lui-même la bouteille dans la benne, s'amusant du bruit de verre cassé qui fait écho à son lancé dans l'orifice en caoutchouc.

On reprend la voiture et on redescend presque toute la côte jusqu'au moment où Jules annonce qu'il y a du muguet dans un talus. On se gare, on cherche... Il s'est trompé de fleur alors on décide d'aller voir plus haut... vingt minutes et quelques jérémiades plus tard on est remontés sur le plateau! Un bon cent mètres de dénivelé qui nous ramène à un sapin remarquable qu'on ne se lasse pas d'aller admirer. Je ne pensais pas qu'on remonterait tout ça après ce qu'on a déjà fait depuis le matin. Mais quand il y a quelque chose de "magique" au bout, la distance est parfois oubliée.

On essaie de faire le tour du sapin avec nos quatre bras, il manque un long bras... Ça éclate Jules de voir un tronc de ce diamètre.

On n'est pas au bout de nos surprises : en repartant on avise un autre sapin, à 150m du "géant", que l'on avait encore jamais vu, et qui paraît presque aussi haut que "gros tronc"! On sait qu'on voit le sapin géant depuis plusieurs endroits à quelques kilomètres, on se dit alors qu'on doit aussi voir son "petit frère" à côté. On veut en avoir le cœur net. On redescend donc à la voiture, en glanant au passage du muguet enfin trouvé dans quelques talus bien raides que Jules grimpe avec enthousiasme et descend avec... les fesses!

On reprend la voiture et on monte sur un plateau opposé, sur un chemin blanc, perdu entre les plantations d'orge (Jules cherche désespérément du maïs mais cette année il faut s'armer de patience au vu de la météo d'avril) et l'on voit ce que l'on espérait : un arbre qui dépasse toute la canopée et, à sa droite, un autre un peu plus petit qui dépasse moins mais qui dépasse quand même... *Sapin géant* et *petit frère* sont devant nos yeux qui n'en perdent pas une miette. On les scrute jusqu'à une distance de 6km, jusqu'à ce que l'on quitte le plateau. Il est 15h, on vient de partager, à part le pique-nique, cinq heures de complicité totale.

Je me dis que ça fait longtemps que j'ai gardé mes émerveillements d'enfant de six ans quand la majorité forme des rêves motorisés et métallisés.

Rando course.

Le vendredi je remonte sur mon vtt et je fais le parcours d'une rando que mon club a organisée le 04 mai. J'estimais le parcours un peu court. En effet, je le fais, après échauffement, en 1h45, en forçant bien quand même, surtout dans les côtes pour faire monter le cœur...et le bonhomme. Sympa ces sensations de vitesse sur sentiers secs...

Le monde selon Monsanto...

Le vendredi après-midi je trouve un moment pour regarder *Le monde selon Monsanto*, émission que j'avais enregistrée sur Arte depuis au moins un mois ou deux...C'est affligeant et très inquiétant : cette multinationale de l'agro-alimentaire et des biotechnologies a créé le premier soja transgénique spécialement pour qu'il résiste à son herbicide non sélectif (i.e qui détruit toutes les plantes) : le Roundup. Le premier soja génétiquement modifié l'a été pour s'adapter au programme *Roundup ready*...Bref, on crée un herbicide extrêmement dévastateur (il a été prouvé que le Roundup ne se dégrade que de 2% en 28 jours et qu'il déstabilise le processus de division cellulaire, première étape vers la formation de cancers), puis un soja transgénique pour détruire tout sauf ce soja...Ou comment imposer ce soja à ceux à qui on a vanté à grands coups de pubs mensongères le Roundup (Monsanto a été condamné pour avoir dit que le Roundup laissait le sol propre, qu'il était biodégradable...).

Monsanto nous emmène aussi dans un univers exactement comparable à celui du dopage sportif moderne. Pour augmenter le rendement laitier de 20% des vaches, la firme crée la RGBH (hormone de croissance bovine recombinante) qu'elle injecte par piqûres aux bovins, tout en faisant tout ce qu'il faut pour éviter que l'on étiquette spécifiquement le lait provenant de ce genre de traitement, ce qui provoqua l'ire des producteurs de lait qui n'utilisent pas cette hormone et qui se trouvaient désavantagés en quelque sorte. Problème : cette hormone provoque diverses maladies, notamment des mammites, qui impliquent des traitements aux antibiotiques...que l'on retrouve dans ce type de lait, de même qu'une concentration anormalement élevée en IGF1, hormone insulinoïque de croissance. Hormone de croissance, désavantage de ceux qui n'en prennent pas, maladies issues de la prise de cette hormone...quand je vous disais qu'on était dans la même problématique que celle du dopage sportif. À moins que certains sportifs ne soient dans la même problématique que celle du dopage bovin. Oh la vache...L'hormone de croissance bovine de Monsanto a été interdite en Europe, et même au Canada qui habituellement suit les recommandations de la FDA (Food and Drug Administration). Mais on s'est rendu compte que la FDA avait été fortement influencée par Monsanto...

En effet, on entend divers observateurs avisés expliquer comment Monsanto dispose de puissants relais jusqu'au sein même du gouvernement des USA. Et comment, du coup, la FDA shunte certains circuits d'expertise avant d'autoriser la mise sur le marché de certains produits Monsanto qui, par le biais d'un lobbying féroce, met la pression sur le gouvernement américain pour qu'il permette à la firme de bénéficier de ses énormes investissements biotechnologiques. Ou comment sacrifier le principe de précaution sur l'autel de l'argent-roi.

Ce documentaire a été réalisé (de main de maître) par M. Robin qui publie le livre *Le monde selon Monsanto* aux éditions de la Découverte. Ce livre est actuellement le 3^{ème} essai le plus vendu en France. Tant mieux!

Samedi de chuter...

Le samedi 10 avril, je fais 1h20 de vtt tranquille sur mon Evo2 avec des jeunes du club, mais en rentrant je réussis à me mettre sur le toit en faisant un pauvre "wallride" sur un talus herbeux, tellement sec que ma roue avant ripe sans prévenir. Je me râpe fortement l'avant-bras droit et me fait un petit trou dans la rotule droite. Une chute à la con! L'avant-bras me brûle toute la nuit, le dimanche je suis levé à 5h40 car j'en ai marre de me faire réveiller par la douleur...Pas terrible.



**Pizza quatre crampons
et avant-bras comme un ballon...**

Signature à Saint-Dizier.

Du coup je me mets devant l'ordinateur pour élaborer une affiche relative à une signature du livre *VTT Rouler plus vite* que je vais faire le samedi 07 juin prochain au magasin *Véloder* à Saint-Dizier, chez mon ami Thomas Hartstern. Tous renseignements au 03 25 56 10 45 /// 06 87 08 86 75. Un livre, un jour...

Une journée de convalescence...

La nuit du samedi 10 au dimanche 11 mai 2008 est très moyenne : j'ai appliqué de la Biafine sur la plaie, des compresses et une sorte de grille de tissu de contention. Du coup je ne tache pas le matelas, je tâche de dormir...mais ça le fait par intermittences seulement. Et à 5h40 j'en ai marre, je me lève. Je laisse tomber une sortie au bord de l'eau avec la petite famille, je me recroqueville sur le divan avec un livre, le bras droit maintenant à l'air pour que la plaie sèche (sinon la "plaie stationne" = blague pour joueurs...). Je sors pour 30 minutes de vélo de route, je pense que demain je pourrai faire la course prévue. Je reste bien sage tout l'après-midi, entre bricolage, lecture et...rien. Je somnole parfois un peu, conséquence de la nuit précédente...Le soir je veux mettre une compresse pour la nuit mais ça me pique trop, alors je dors bras nu, tant pis pour les draps.

Saints-Geosmes quand même.

Le lundi matin mon avant-bras me fait moins souffrir et il a commencé à dégonfler...je gonfle donc les pneus de mon vélo de route, j'irai courir à Saints-Geosmes, sympathique petit village aux portes de Langres.

On est une quarantaine d'engagés, c'est une "2^{ème} caté". Dans le journal, l'article de présentation mentionne divers favoris, mais omet un certain "G Balland" de Saint-Dié...Je vois le journaliste avant le départ en m'en amuse : *"Je crois bien que tu as oublié le principale favori : Grégoire Balland"*. Le journaliste avoue ne pas le connaître. 2h05 plus tard, il le connaît mieux, Greg vient de remporter sa 190^{ème} victoire sur route...

De mon côté j'ai raté la bonne échappée et fait tout le reste de la course en tentatives de contre-attaques plus ou moins vaines qui se terminent par le sprint du peloton que l'on avait lâché mais qui est revenu dans nos roues à la faveur des échappées qui ont pris un tour d'avance! Magie des cri-cri. Je termine quand même troisième de ce sprint d'une vingtaine de coureurs et environ 10^{ème} de la course, pas si mal. L'avant-bras m'a fait un peu souffrir dans une portion de route chaotique mais il ne faut pas se plaindre.

Après l'arrivée, je reste pendant une heure à discuter avec quelques cyclistes locaux : d'entraînement, de dopage, de vtt...Ils achètent d'ailleurs mon livre *VTT Rouler plus vite* et poursuivront donc nos réflexions avec de la lecture.

Après la course, je passe ma meilleure nuit depuis le samedi soir, c'est inhabituel après une course mais je pense que les douleurs consécutives à ma chute avaient un peu altéré mon sommeil et ma récupération. On verra "comment ça va mieux" à l'Esi-Bike" dimanche prochain à Dijon!