Strasbourg Vélo Club

Cyclo nouvelle n° 7 - 2 ans déjà !

Tralalalere ! Deux ans déjà ! Youpi !



Que de kilomètres parcourus depuis le 18 novembre 2018, des amitiés sincères et confortées, des sourires épanouis, des nouveaux membres accueillis, des sorties sympathiques et animées, des séjours aux paysages éblouissants avec la garantie de cuisses et de mollets emplis de souvenirs de force et de découvertes vertigineuses, des échanges sans cesse renouvelés aux discours appuyés, ponctués d'anecdotes ou de sérieux, mêlés de rires et d'humour, culturels et enrichissants.

Il y a les membres du comité, talentueux, investis, riches d'idées et de propositions, ambitieux et courageux. Pas toujours simple de gérer autant d'énergie !

Et puis il y a vous, qui donnez la vie au club, sa raison d'être et de continuer, sa dynamique et sa force.

Pour toutes ses raisons,
je souffle les bougies des deux années d'existence de notre club avec plaisir.

Joyeux anniversaire à vous !

Claudine Lecestre
Présidente Strasbourg Vélo Club

Une nouvelle fois...

Ce ne sont pas les restrictions liées à la crise sanitaire qui vont bloquer notre activité vélo. Tout en respectant strictement les consignes de distanciation, nous continuons à

pédaler en groupe, mais en télépédalage.

Venez rejoindre notre équipe avec Zoom lors de nos trois rencontres hebdomadaires :
- mardi: télépédalage d'une heure à 14h00,
- jeudi: télépédalage nocturne à 20h,
- dimanche: télépédalage à 10h30 suivi du téléapéro à 11h30, accessible également aux non pédalants.

Continuons à entretenir notre passion pour le vélo et notre dynamique de groupe
malgré les contraintes actuelles !

Jean-Louis



Vivons Vélo - Qu'est-ce donc ?

Vivons Vélo : rouler n'a jamais fait autant de bien !

En selle pour votre santé !
Chez AG2R LA MONDIALE, le vélo est une histoire qui dure depuis 1997, grâce à l'équipe cycliste de Vincent Lavenu, mais pas seulement ! Que ce soit pour aller au travail, pour une balade le dimanche ou une sortie plus sportive, le vélo est apprécié sous toutes ses formes.

C'est pourquoi le programme Vivons Vélo a été lancé en 2015. Au-delà du bien-être qu'il apporte, le vélo avec Vivons Vélo est vecteur de cohésion sociale, locale, et de solidarité. Ainsi, Vivons Vélo guide tous les Français, quels que soient leur âge et leur niveau, vers un monde où le vélo permet de se reconnecter à son corps, à son bien-être, à sa santé, mais aussi à son entourage et aux autres grâce à une pratique adaptée à ses envies et son mode de vie.

Vivons Vélo donne du sens à vos kilomètres tout en s'amusant. Parce que pour votre santé, celle des autres, pour notre planète et pour votre bonheur, chaque kilomètre compte. Via l'application Vivons Vélo, vvous pouvez créer un groupe (maximum 8 personnes), et vos coups de pédales sont transformés en dons pour l'Institut Pasteur par AG2R LA MONDIALE avec en bonus pour vous motiver un classement mensuel et sur l'année.

Tous les jours ou occasionnellement, en ville ou au grand air, pour raisons pratiques ou juste pour le plaisir, toutes les formes de cyclisme sont bonnes pour votre forme.

Notre club Strasbourg Vélo Club est partie prenante !

Au 31 octobre 2020 au classement mondial : les cyclos SVC se sont classés 5e/250 (médaille d'argent).

Le message de AG2R La Mondiale :

Malgré l'annulation de la quasi-totalité des rassemblements initialement prévus les 4 avril, 16 mai, 13 juin et 10 octobre du fait de la crise sanitaire mondiale, l'ensemble des clubs actifs utilisant l'application Vivons Vélo ont permi d'attribuer grâce aux 1 759 135 km parcourus depuis le 1er janvier 2020, un don de 95 700 € à l'institut Pasteur pour financer les chercheurs.
C'est une performance collective de haut vol !

Bravo à tous les cyclos actifs, et merci pour cet effort collectif !

La sortie du 19 septembre a rassemblé 22 participants dont 9 de SVC.

Agnès, Astride








Bienvenue aux recrues !

Béatrice, Christophe, Eric, Floriane et John ont rejoint les rangs de notre club.
Bienvenue à toutes et tous pour partager le plaisir de rouler en groupe.

Eric souligne l'accueil chaleureux et bienveillant dont les membres ont fait preuve à son égard.
Il pédale essentiellement les dimanches, travaillant encore. Et suggère l'idée de rouler avec d'autres cyclos lors d'une fin d'après-midi en semaine.

La cyclo nocturne, le 25 juillet

La recette de la cyclo-nocturne à la mode SVC :
- en plein été, on part en fin d'après-midi pour une randonnée à vélo d'environ 40 km ;
- escale sympathique dans un petit restaurant ;
- et à la tombée de la nuit, de préférence au clair de lune, avec une superbe ambiance, on revient à la case départ, les éclaireurs aux avant-postes et les lanternes rouges en queue de peloton.

Jean-Louis





Cyclo itinérant en Forêt-Noire

Le 13 août dernier, Pascal nous a entrainés pendant 4 jours sur un circuit cyclo itinérant sur la rive droite du Rhin. Comme il fallait s'y attendre, le dénivelé réel fut bien plus conséquent que la platitude annoncée dans l'invitation.
Quelques bières permirent de retrouver le sourire et poussèrent même jusqu'à l'euphorie au contact d'une fontaine rafraîchissante.

Jean-Louis





La Rentrée du Sport les 28 et 29 août

Comme tous les ans, la Rentrée du Sport organisée par l'Office des Sports permet au public de découvrir et de rencontrer les associations œuvrant dans ce domaine à Strasbourg et dans ses environs. Délocalisée cette année place du Château, la fréquentation s'est avérée un peu plus réduite.

Strasbourg Vélo Club avait son stand au milieu de la cinquantaine d'exposants. Nous avons pu présenter de vive voix notre activité aux visiteurs. Et certains échanges se sont concrétisés par des adhésions au club. La fin de saison étant déjà proche et les contraintes liées à la problématique sanitaire actuelle, nous attendrons le printemps prochain pour découvrir ensemble les plaisirs du cyclotourisme.

Jean-Louis







La Strasbourgeoise

Depuis plus de 20 ans, Octobre est le mois du ruban rose, le rendez-vous d'une vaste

campagne d'information et de sensibilisation contre le cancer du sein.

Depuis 2010, La Strasbourgeoise est une manifestation organisée par l'Association des Courses de Strasbourg Europe (ACSE) et l'Office des Sports de Strasbourg.

Pour ses 10 ans, la vague rose prévoyait donc de courir ou marcher à Strasbourg. Les féminines de SVC n'ont pas manqué à l'appel, tant pour la course que pour la marche, sauf qu'en raison de la situation sanitaire, la course s'est vue tranformer en marche. Qu'à cela ne tienne, toutes ont donc marché, masquées !

Des hommes du club ont été bénévoles avec Jean-Louis pour l'encadrement et soutenir les féminines.

A l'issue de l'épreuve, c'est autour d'une table dans un restaurant, et bien au chaud, que les participantes et bénévoles se sont retrouvés dans une ambiance conviviale.

Auparavant un tour a été fait à l'Aubette voir l'exposition de dessins de nus « Traits de Vie » réalisés par Valérie GOBYN, ainsi qu'une sculpture faite par PINTO « L'envol ».

Astride



l'équipe choc !



la sculpture réalisée par Pinto



le sculpteur Pinto



Et toujours...

- les randonnées à vélo de route la journée tous les vendredis avec un resto

bien choisi le midi, le tout orchestré par Pascal

- les randonnées à vélo de route tous les mercredis matins, baptisées "Les 4 cols", avec Jean-Louis à la manoeuvre.

Pour toutes précisions, il n'y a qu'à s'adresser à l'un ou à l'autre.

La motivation !

La motivation, c'est individuel, et rouler en groupe en est un levier !

Chacun connait ce qu'est le manque de motivation et cherche, pour ne pas avoir de regret, une excuse pour ne pas rouler (trop tôt, trop froid, trop chaud, fatigué, un planning serré, etc.). Le vélo, comme tout sport, est un moyen de s'accomplir, de se dépasser, de se surprendre et de se découvrir.
N'essayez pas d'impressionner les autres, impressionnez-vous, vous-même, avec vos propres défis, pas ceux des autres.
Votre propre conviction est la flamme de votre force intérieure. A chaque moment soyez ce que vous voulez être et soyez fier de ce que vous êtes, en investissant dans votre personne. Ce n'est pas de l'égoïsme ou du narcissisme, c'est de l'Amour Propre.
La meilleure stratégie pour gravir une montagne, des cols pentus à vélo, est de procéder par petites étapes, se fixer des défis atteignables.

Pour progresser, la discipline que vous voudrez bien vous imposer et la force de votre volonté seront des piliers d'ancrage et des leviers pour atteindre vos objectifs raisonnables. Confrontez-vous à vos limites, les dompter et les dépasser en douceur. Oser, ne rien s'interdire, l'important est de donner du sens à ce que vous faites et ressentez dans tout votre être vibrer cette énergie qui anime votre cœur, votre corps et votre esprit. Ressentez les éléments de la nature et faites corps avec eux, vous êtes un élément de la Nature, et des échanges s'opèrent qui vous donnent la force de progresser. Soyez à l'écoute !
Votre instinct sait ce que vous devez accomplir et vous ressentez au plus profond de vous pourquoi vous prenez ce chemin.

Ce qui détermine ce que vous êtes, ce qui détermine si vos rêves deviennent réalité, ce sont vos actes, les choix que vous effectuez. Chaque jour, ce que vous réalisez dans l'indifférence, quand vous êtes seul, face à vous-même, ce sont ces choix qui vous feront évoluer. Progresser est un processus lent qui demande de la patience et qui peut vous mettre à rude épreuve quand les souffrances émotionnelles, les peurs, les doutes, les angoisses, la colère contre vous même, la fatigue..., s'expriment. Ne laissez pas vous enkyster dans ces émotions, elles vous alertent et en prenant conscience de la situation, VOUS avez la main pour changer d'attitude. Là, c'est vous qui choisissez de baisser les bras, de renoncer, ou d'essayer de passer la difficulté, de lever vos questionnements en vous respectant et en ayant confiance en vous.
Vous êtes l'auteur, l'acteur et le bénéficiaire de qui vous êtes, et les expériences salutaires contribueront à votre croissance personnelle, celle-ci augmentera votre feu intérieur et vous apportera de la sagesse.

(C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire. GANDHI).

Agnès



Contact : Claudine Lecestre
Tél. : 06 72 81 28 14
http://strasbourg-veloclub.fr
svc@strasbourg-veloclub.fr
Facebook :
www.facebook/com/strasbourg.velo.club

Strasbourg Vélo Club

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Strasbourg Vélo Club.

Se désinscrire

Envoyé par sendinblue

© 2019 Strasbourg Vélo Club