

Rapport du Président par intérim

Chers membres de Bikeseniors, membre d'honneur, Mesdames et Messieurs les accompagnants,

Il m'appartient de vous faire un résumé de cette saison très spéciale suite au décès de notre Président. Après quelques semaines de flottement Jean-Luc m'a demandé d'assurer l'intérim ce que j'ai accepté volontiers.

En résumé, nous avons fait 23 sorties dont 4 extra-muros et 2 au départ de Branson. L'effectif actuel de notre groupe est de 44 membres dont 5 moniteurs/trises avec un grand merci à Christel qui a fait l'intégralité de sa formation pendant la saison et elle est venue renforcer le groupe moniteurs. Une monitrice et deux moniteurs ont accepté de faire la formation en 2024, Catherine Clairet (qui a déjà fait le cours de base) Jean-Pierre Burion et Pierre-André Roulin que nous remercions d'avance pour leur engagement. Nous les avons déjà mis, en partie, à contribution cette saison pour palier au manque de moniteurs et apprécié leur efficacité.

Sorties extra-Muros

Le 6 juin 2023 22 Bikeseniors se retrouvaient à Penthelaz pour une magnifique sortie dans la région morgienne. Celle-ci était suivie par la visite de la maison Planzer à Penthelaz qui s'est terminée par un apéritif et une collation très appréciée. Nous étions loin de nous imaginer que cette journée, si bien organisée, serait la dernière de notre Cher Président.

Le 8 août 19 Bikeseniors se retrouvaient à Moudon pour une belle sortie à la découverte des enclaves fribourgeoises en Pays de Vaud : Surpierre et Estavayer-le-Lac. Pause à Montet dans l'enclave fribourgeoise d'Estavayer-le-Lac, dans une sympathique station service, à défaut d'avoir trouvé un bistrot ouvert. Pique-nique sympa au bord de la Broye à Moudon.

Le 26 septembre nous nous retrouvions 29 Bikeseniors au parking des tennis à Sierre, suite à quelques problèmes techniques nous étions 26 à prendre le départ. Une belle sortie dans les coteaux valaisans avec une montée sympa : Salquenen, Varen, Bratsch. Merci à Michel pour cette belle découverte qui sera suivie d'un apéritif sous forme de Sangria (merci à Béatrice et Charles-Henri) et d'un pique-nique au bord du Rhône sans oublier un passage au restaurant des tennis pour le café.

Le 10 octobre nous nous sommes retrouvés 30 + un invité au Signal de Bougy pour une sortie dans le Parc Jura Vaudois. Pour moi le plaisir de vous faire découvrir ma région, mon village et le parcours que je faisais à vélo pour me rendre à l'école. Un premier arrêt à Ballens pour la pause café, à Longirod sur la place Jean-Pascal Delamuraz (comme moi, originaire de ce village), petit coup de coeur avec un arrêt devant l'ancienne ferme des Badel, transformée en blockhaus par son nouveau propriétaire, à Marchissy devant un honorable tilleul de 700ans, le 2e plus ancien de Suisse. Retour au Signal de Bougy avec resangria (merci les amis) et pique-nique dans ce magnifique décor, tout ça avec une météo de rêve.

Camp 2023

Désireux de retrouver la belle ambiance de l'année précédente, notre Président et son épouse ont pris contact avec le camping Les Jardins de Privas qui faisait partie de la même organisation que le Coin Tranquille "C'est si bon". Les premières démarches établies, ils étaient loin de s'imaginer que ce camping allait être repris par une chaîne Sandaya. Heureusement, les tractations ont pu continuer à notre satisfaction. Un grand merci à Monique, qui a surmonter le terrible drame qui s'est abattu sur sa famille, pour continuer et aller au bout de l'aventure. Merci à tous ceux qui l'ont accompagnée dans cette organisation.

Nous étions 41 participants, 18 bungalows réservés et 3 places de camping. Ces chiffres pour vous faire prendre conscience de l'importance de cette organisation.

Pas d'accidents à déplorer, une belle ambiance et une belle réussite.

2013 - 2023

Petite rétrospective de ces 10 ans d'existence du groupe Bikeseniors

Le 17 juin 2013 marque la première sortie des Bikeseniors, selon le compte-rendu de cette sortie il faisait 33°. Parmi les premiers Bikeseniors à m'avoir accompagné dans cette aventure nous retrouvons Maria et Yvan Vuadens, Gérald Crivelli. Pour cette saison 2013 nous avons fait 13 sorties pour un total de 56 participants soit une moyenne de 4,3 par sortie. En 2014 apparaissent les noms de Léon (30 juin 2014), Charles Liechti (18 août 2014). À cette époque je faisais une sortie le lundi avec Bikeseniors et une sortie le mardi avec Vélo Facile, Anne-Marie Boissard et Elisabeth Colombo étaient déjà présentes. En 2015 avec l'aide de Michel Berger et Janine Barman nous avons pu commencer à nous organiser. Le groupe a trouvé son envol avec l'arrivée de Chantal et Jean-Luc Savary, Rita Vannay, Jacqueline et Maurice Rosat. 2016 Monique Ruh et Pierre Epitiaux sont venus renforcer le groupe des moniteurs. Le 16 juin 2016 nous avons organisé la rencontre valaisanne au Pavillon des Mangettes qui a rencontré un vif succès. Cette rencontre devait encore s'organiser en 2017 et 2018 avant d'être définitivement abandonnée. En 2017 notre premier camp à Vaison-la-Romaine où nous étions tous encore en vélos musculaires avec 23 participants. Evolution de nos camps au fil des années : 2018 Pertuis Luberon - 28 participants, 2019 Puget-sur-Argens - 36 participants, 2020 Langenthal - 33 participants, 2021 Kreuzlingen - 35 participants, 2022 Les Abrets - 39 participants, 2023 Privas - 41 participants. Lors de l'assemblée 2018 notre groupe décidait de devenir un club sportif selon l'art. 60 et suivants du code civil Suisse. Ce changement permettait une meilleure implication des membres.

Mes souhaits

Nous formons actuellement 3 groupes : Pédales douces, musculaires et VAE

Mon souci actuel est de voir le groupe Pédales douces s'étioler, il est difficile de mettre à disposition un moniteur pour emmener une ou deux personnes. Mais n'oublions pas que notre

rôle auprès de Pro Senectute est de faire bouger les Séniors. Il faut impérativement renforcer ce groupe.

Le groupe musculaires ne compte plus que 7 adeptes du sans assistance dont 3 monitrices, depuis cette saison quelques Wilier Hybrid ont fait leur apparition et sont au nombre de 7 également. Ces deux catégories peuvent rouler ensemble sans problème il suffit de s'adapter. Ce qui me chagrine c'est qu'il y a parmi les Bikeseniors des membres qui ont du plaisir à rouler en musculaire, mais qui ne trouve plus de groupe adapter à leur niveau et ils ont passé aux VAE. Peut-être qu'une réflexion de nos trois monitrices musculaires leur permettrait de sortir occasionnellement leur vélo de route. Avec les années ont perd de la force et aussi de la souplesse, donc il est préférable de mouliner plutôt que d'emmenner un gros braquet pour arriver à suivre. Nous avons parmi nous des membres qui ont une culture du vélo et qui seraient de bons conseils, je pense à Roland Conus et Pierre Cretton. Pourquoi ne pas travailler la cadence, surtout en début de saison et laisser de côté la vitesse.

Le groupe VAE représente les $\frac{2}{3}$ de l'effectif. Il est vrai qu'avec la puissance de leurs machines les montées s'avalent sans difficulté. Mais, svp tourner les jambes, ainsi vous améliorez la souplesse et le cardio. N'ayez pas peur de monter la chaîne sur les pignons et essayez de pédaler à 60 tours/minute, il suffit de compter, un, deux, trois... pour donner le rythme.

Merci de m'avoir écouté, je vous souhaite un bel hiver, restez en forme et à la saison prochaine.

Willy