

Ploemeur-cyclo a fêté ses vingt ans dimanche - Ploemeur

lundi 11 octobre 2010



L'histoire du club cycliste de Ploemeur accompagne celle de la Petite reine qui a beaucoup évolué en 20 ans. Pour ses adhérents, c'est le sport santé conjugué à la camaraderie.

« En vingt ans, les cadres aciers ont été remplacés par des cadres en alliage d'aluminium puis aujourd'hui en carbone. Les commandes sont désormais au guidon. Les cale-pieds à sangles ont quasiment disparu. On avait cinq vitesses. On en a 21, ou 27, voire 30 ! » évoquait, dimanche, Rémy Le Ridou, actuel président.

De la balade à la performance

D'une ambiance randonneur, le club est, de fait, arrivé à de véritables performances. « On parle beaucoup de distance, mais surtout de moyenne, de braquets, de rythme cardiaque ».

Pour les adhérents, en majorité des retraités, la vertu de leur sport en matière de santé est incontestable. « Le vélo est une activité portée et évite l'aspect traumatique de certains autres sport, pointe le président. Activité d'endurance, elle développe harmonieusement les facultés cardio-respiratoires. » L'augmentation de la capacité cardiaque entraîne une baisse du rythme, active la circulation, améliore l'oxygénation du sang. Quand on sait que le cerveau consomme à lui seul 1/4 de l'oxygène véhiculé dans le sang, l'activité cérébrale ne peut qu'en profiter ». L'humour aussi. « C'est pour cela que les cyclos apprennent aussi facilement des chansons que les autres composent en pédalant ! »

Quelques exploits

Si quelques-uns des adhérents sont d'anciens coureurs et font encore 6 000 kilomètres par an, ou pratiquent le cyclisme depuis plus de 30 ans avec plus de 180 000 kilomètres au compteur, la plupart se sont mis au vélo tardivement. Ce qui ne les empêche pas de réaliser des exploits. Tour du Morbihan, de Bretagne, traversée de la France, cols de tous les massifs français, etc. : « Cinq adhérents du club, dont une féminine, Monique, ont réussi leur PBP (Paris-Brest-Paris). Trois ont bouclé leur Tour de France dont là encore une féminine, Josette. La liaison Dixmude-Ploemeur en 1994 est restée une belle page du club ».

Santé rime avec convivialité

Pour tous, la convivialité du club est indissociable de leur plaisir à pédaler. « La retraite pourrait inciter au repli chez soi. Mais quel plaisir de pédaler en groupe, de converser, se stimuler mutuellement tout en prenant garde à l'autre, de réaliser quelque chose ensemble ». Sorties hebdomadaires, à la journée, pots, rencontres familiales rythment ainsi la vie du club et celle de ses adhérents avec bonheur.

Renseignements : 02 97 86 24 44, <http://ploemeurcyclo.free.fr>

Rémy, président des 20 ans - Ploemeur

lundi 11 octobre 2010



« Je dois avouer que la charge est d'autant moins lourde à assumer que Christian et Auguste, respectivement secrétaire et trésorier depuis une dizaine d'années, assurent efficacement les fonctions administratives. Il suffit, un jour, d'avoir l'embryon d'une idée, pour trouver au plus tard le lendemain, sur son ordinateur, un projet ficelé. Ils sont également la mémoire du club puisque tous les deux sont là depuis sa création. Les effectifs sont régulièrement croissants. A noter qu'il n'est pas besoin d'attendre l'âge de la retraite pour s'y mettre ! »

Jean Lucas, fondateur du club - Ploemeur

lundi 11 octobre 2010



Ouest-France

« A l'époque, je travaillais dans le bâtiment et j'étais président du club de Lanveur. J'ai déménagé et j'ai recréé un club à Ploemeur le 20 juillet 1990, avec les mêmes statuts. Des copains m'ont suivi. On était une quinzaine au début. Je suis resté président pendant treize ans. Ça n'était pas forcément plus facile de rouler qu'aujourd'hui. Le club est mieux organisé maintenant. En tout cas, je suis très fier de voir qu'il existe encore même si j'ai arrêté de faire du vélo. Aujourd'hui, je suis venu de manière exceptionnelle ».

Jacques s'est déplacé du Loiret - Ploemeur

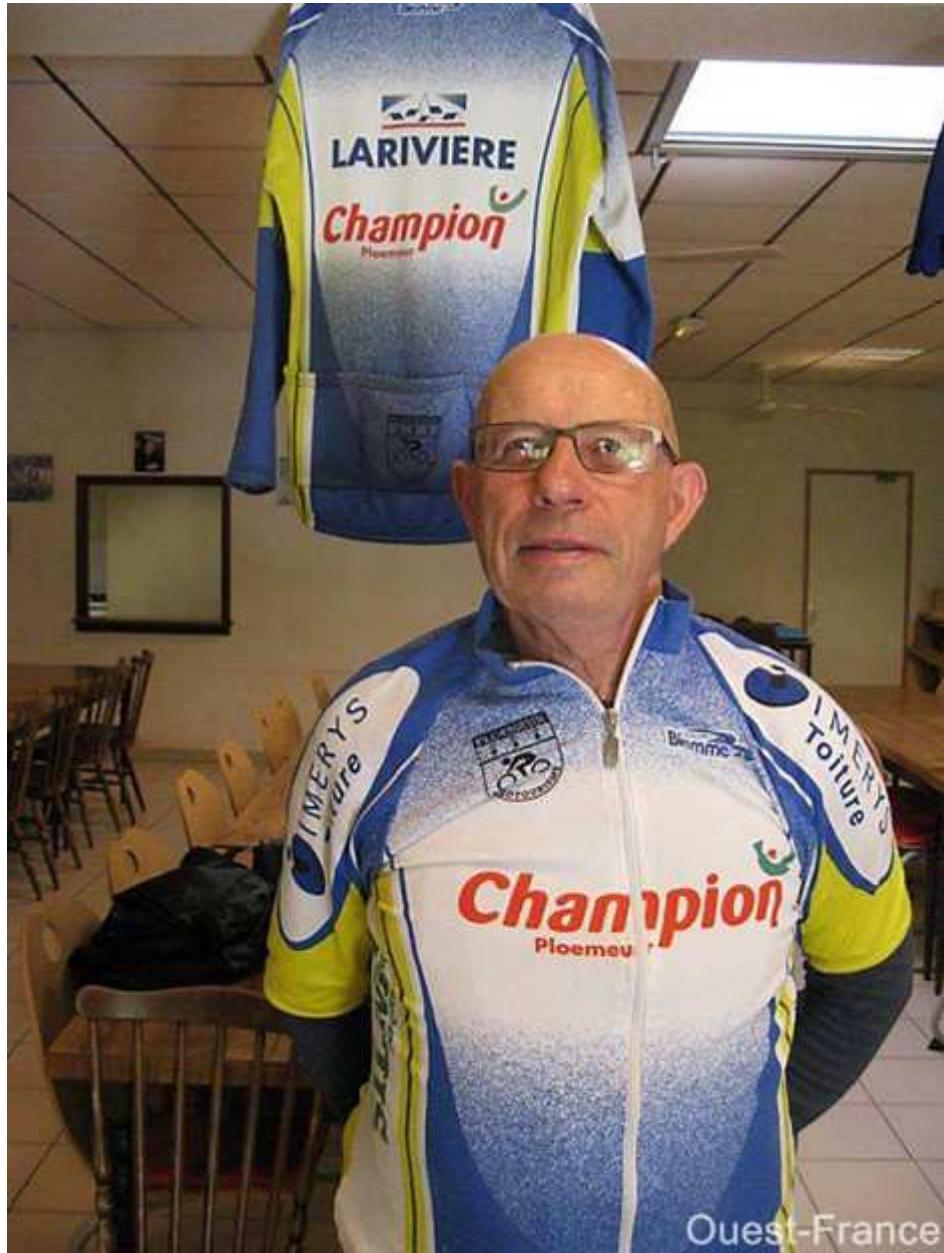
lundi 11 octobre 2010



« Quand Jean a décidé d'arrêter, il a pratiquement désigné le nouveau bureau. Je suis donc devenu président. Je ne le suis resté qu'un an. Venu de région parisienne, je dois dire que j'ai été très touché de l'accueil qui m'a été fait au club. J'y ai trouvé tout de suite une bande de copains. J'étais enseignant d'éducation physique et sportive et j'ai eu le plaisir de participer à l'animation de la Fête du sport. Je suis parti dans le Loiret un an après mais je reviens régulièrement faire du vélo à Ploemeur et tout spécialement aujourd'hui ».

Charles, président malgré lui - Ploemeur

lundi 11 octobre 2010



« Quand Jacques est parti, se posait à nouveau le problème de la présidence. J'ai d'abord été réticent puis je me suis laissé convaincre. J'ai été remplacé au poste de trésorier par Auguste Rivoal. Finalement je suis resté président quatre ans ». « Ce fut pas simple, commente Rémy. On ne savait pas exactement où il habitait, Larmor ou Roudouallec ? Quand il ne passe pas plusieurs mois chez des amis dans le Pacifique. Mais les moyens de télécommunications efficaces lui ont permis d'assurer ses fonctions jusqu'à ses 70 ans, limite qu'il s'était fixée. »