



ARFEUILLERE OPTICIENS

Place de la Maire
83310 COGOLIN
Tel:04 94 40 01 48

ELECTRIC PISCINE

Zone industrielle de Cogolin
Tél 04 94 54 08 84



Bulletin n°14

EDITORIAL

Après un hiver quelque peu exceptionnel avec des températures pratiquement estivales tout au long de cette période habituellement fraîche, voici le printemps, nous vous avons préparé plusieurs **rendez-vous à ne pas manquer** :

- Baptême de parapente
- Descente des Gorges de l'Ardèche en canoë kayak
- Rando pédestre sur le sentier Martel dans les Gorges du Verdon

Rando VTT :

- Notre Dame des Anges à Cogolin avec pique nique au lac de la Môle avec les débutants,
- Cogolin au Lac des Escarcets avec pique nique autour du Lac avec les débutants
- Et clôture de notre saison avec une journée à Taillat

La création du site « <http://loisirsnature.vtt.free.fr> » de la section nous permet de mieux communiquer. Vous y retrouverez toutes les informations relatives au club ainsi que des documents sur les sites visités, toutes les photos des sorties et les nouvelles en temps réel sur nos activités, à consommer sans modération.

Je ne terminerai pas cet éditorial sans avoir une pensée pour notre ami Guy Castéran victime de cette terrible chute le 14 janvier, nous lui souhaitons un prompt rétablissement.

GG

Sommaire :

- 1 Edito
- 2 Dossier Santé
- 3 Infos pratiques
- 4-5 Infos activités
- 6-7 Le Calendrier
- 8-9 L'Ardèche
- 10 Conseils pratiques
- 11 Bulletin d'adhésion
- 12 Nos sponsors



Entraînement et cardio.



L'utilisation d'un cardiofréquencemètre permet une mesure de la fréquence cardiaque en temps réel pendant un effort.

Il n'en reste pas moins que seul le calcul du VO2 max permet de mesurer précisément la performance cardiaque d'une personne.

Un cardiofréquencemètre comment ça marche ?

Un cardio est constitué d'un capteur placé sur la poitrine et maintenu au moyen d'une sangle. Ce capteur enregistre en temps réel la fréquence cardiaque et la transmet au récepteur. Le récepteur, qui se fixe sur le cintre comme un compteur ou, qui peut également suivant les modèles, être porté au poignet comme une montre, affiche les informations qu'il reçoit du capteur.

En plus de l'affichage du rythme cardiaque, la plupart des cardios offrent des fonctions supplémentaires comme les alarmes sonores paramétrables....

Comment bien utiliser un cardiofréquencemètre ?

L'utilisation d'un cardio permet de rester en dessous de la fréquence cardiaque maximale autorisée (qui dépend entre autre de l'âge du sportif).

Pour un entraînement ayant pour but d'améliorer l'endurance, la fréquence cardiaque doit atteindre au maximum 80% de la fréquence cardiaque maximale autorisée.

Lors d'un entraînement, il est conseillé de ne pas dépasser 90% de la fréquence cardiaque maximale autorisée.

La fréquence cardiaque maximale autorisée

La fréquence cardiaque maximale autorisée correspond en moyenne à la formule suivante : **220-âge du sportif.**

Exemple :

la FCM d'un sportif de 40 ans peut être estimée à :
220-40 soit 180.

Mais il ne faut pas oublier que la fréquence cardiaque maximale autorisée dépend également de l'entraînement et de l'état de santé du sportif.

BULLETIN D'ADHESION A LA SECTION LOISIRS NATURE

Nom : _____ Prénom : _____

Date de Naissance : |____|____|____|

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : |____|____|____|____|____|

Portable : |____|____|____|____|____|

Email : _____

Assurance :

➤ Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an. Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

➤ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

Montant de l'adhésion annuelle : 25,00€ (licence+assurance)

Modalité de paiement : espèces chèque bancaire (*)

(*) cochez la case correspondant à votre choix

Fait à Cogolin, le ____/____/200__

Signature :

Formalités d'inscription :

- Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.
- Paiement par chèque bancaire ou espèces.
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.
- Déposer le bulletin accompagné du règlement au Bureau du SCCO.

(Gymnase B quartier Fontvieille 83310 COGOLIN- Tél./Fax 04 94 54 65 58)

CONSEILS PRATIQUES

C'est le positionnement du pied sur la pédale qui va déterminer le premier réglage. Prenez comme repère l'articulation du gros orteil : elle doit porter sur l'axe de la pédale.

Bien souvent, l'emplacement théorique de l'axe est indiqué par un trait sur la chaussure. Il suffit alors de faire coïncider cette marque avec celles figurant sur la cale. Serrez légèrement les vis de fixation et montez sur votre VTT à l'arrêt en vous tenant à un mur. Enclenchez les chaussures avec les cales sur les pédales.

-Recherchez la bonne orientation de chaque pied suivant votre habitude de pédalage.

Les vis, peu serrées, vont permettre à la cale de prendre sa bonne position.

-Sans descendre du VTT, sortez les pieds des chaussures et laissez celles-ci sur les pédales. Prenez un stylo et marquez le contour des cales avant de déclencher les chaussures.

-Il ne vous reste plus qu'à bien repositionner les cales d'après le marquage si elles ont bougé et à serrer solidement les vis de fixation.



Sur les pédales de type SPD Shimano une vis de réglage permet d'ajuster la dureté de déclenchement pour les premiers essais dévisser au maximum cette vis

Sur les pédales TIMES il n'y a pas de réglage c'est le sens de montage des cales qui donne le degré de déclenchement



Cale marquée G/L chaussure gauche angle de déclenchement 13°

Cale marquée G/L chaussure droite angle de déclenchement 17°

Pour les premiers essais choisir l'angle de 13°

Le montage des pédales nécessite une grande précaution car une erreur pourrait endommager les manivelles :

La pédale marquée R se monte sur la manivelle droite et se visse dans le sens des aiguilles d'une montre).

La pédale marquée L se monte sur la manivelle gauche et se visse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Pour dégager le pied, une simple rotation du talon vers l'extérieur suffit. Mais, un petit entraînement est nécessaire au début pour que le décrochage devienne un réflexe

Le VO₂max est le débit maximum d'oxygène consommé lors d'un effort, c'est-à-dire **le volume maximal d'oxygène prélevé au niveau des poumons et utilisé par les muscles par unité de temps**

Le VO₂ max est exprimé dans l'absolu en litres par minute et pour être comparable d'un sujet à l'autre, il est ramené au kilo de poids. On obtient alors **des millilitres d'oxygène par minute et par kilo de poids.**

Ce volume d'oxygène consommé ne dépasse pas une valeur maximale même si l'effort augmente en intensité

Cette valeur est en moyenne de :

-45-50 ml /mn/kg pour les hommes

-35-40 ml /mn/kg pour les femmes

les sujets capables d'utiliser la plus grande quantité d'oxygène sont ceux qui possèdent les meilleures capacités physiques pour les sports d'**endurance**.

Même si elle est dite « maximum », cette valeur peut évoluer et s'améliorer pour un même individu en fonction de l'entraînement.

INFOS PRATIQUES

LE CASQUE

Le casque est un élément essentiel à la protection du vététiste. Il protège la tête des branches dans les drailles étroites que nous empruntons tous les dimanches, mais surtout et aussi des chocs lors des chutes, à ce titre il est très important de bien le choisir et bien le régler à sa morphologie.

Ne pas lésiner sur la qualité du casque lors de son achat, vérifier les normes de qualité CE et **Norme AFNOR NF EN 1078**

Le casque doit être parfaitement adapté à la tête, de nombreux réglages sont disponibles, prenez le temps de peaufiner ces réglages. Il en va de votre sécurité. Un casque qui bouge lorsque vous remuez la tête ne vous protégera qu'en partie en cas de chute

La légèreté est évidemment un gage de confort pour le cycliste. Trop lourd il sera pénible à supporter dans les grandes ascensions.

L'aération est aussi importante que la légèreté, en effet si la chaleur n'est pas évacuée il sera très pénible à supporter lorsque le climat se radoucira.

Plus le casque sera confortable plus il se fera oublier pendant l'effort.

Notre Dame des Anges

Dimanche 13 mai 2007

Dimanche 13 mai nous organisons une rando qui restera gravée dans nos mémoires.

Ce parcours inédit pour le club nous conduira de Notre Dame des Anges à Cogolin en passant par Collobrières, les menhirs du plateau du Lambert, la Chartreuse de la Verne, Le barrage de la Môle, St Magdeleine et Cogolin.

Ce trajet de 50Km se fera en deux étapes avec un pique nique sur les rives du lac de la Verne où les débutants nous rejoindrons à la mi-journée pour partager le repas ensemble.

Le départ se fera à 8h30 de la place Colluchi, un covoiturage sera organisé pour un rendez-vous à Notre Dame des Anges vers 9h00

Le lac des Escarcets

Dimanche 17 juin 2007

La journée VTT au lac des Escarcets le 3 juin 2007 est une journée familiale où tout le monde pourra participer.

Les confirmés partiront de Cogolin pour rejoindre le lac par le Nid du Duc, la Garde Freinet et le lac des Escarcets.

Les débutants partiront du lac pour un parcours autour de celui-ci.

Et pour tous les autres une marche autour du lac pour découvrir un paysage fabuleux.

Tout le monde se retrouvant vers 12h pour un pique nique en commun.

Pour les confirmés retour à Cogolin après le repas, pétanque pour les autres

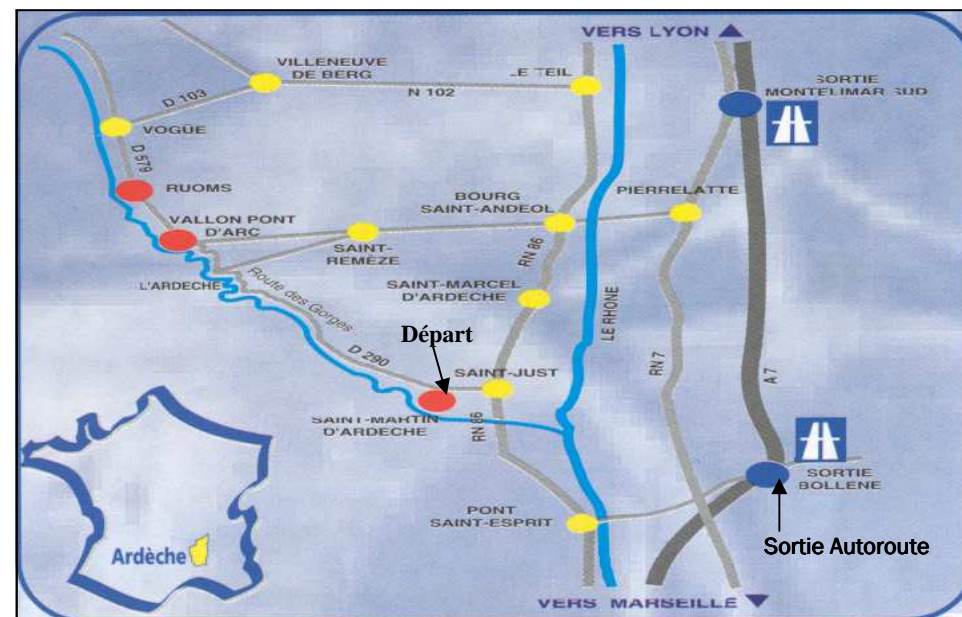
Baptême Parapente

Samedi 9 juin 2007

Découvrir les sensations fortes avec un saut en parapente à partir du Lachens avec un moniteur. La durée du vol est d'environ 15mn. Voilà ce que vous propose Loisirs Nature le samedi 9 juin.

Les places étant limitées pour ceux que cela intéresse, remettre le plus rapidement le bulletin d'inscription au bureau du SCCO .

Le prix du vol est de 50€ par personne



26 & 27 mai 2007

La descente des gorges de l'ARDECHE :

Le parcours touristique des Gorges de l'Ardèche est classé par décret préfectoral "Réserve Naturelle".

Vous allez traverser cette réserve réglementée et surveillée par des gardes officiels, vous aurez donc des consignes à respecter.

Le trajet de 32 Kms au départ du pont de Salavas, d'une durée de 6 à 10 heures suivant le bateau, votre entraînement et le niveau de l'eau. Il s'effectuera en 2 jours. Avec une nuit en camping au niveau de l'aire de bivouacs de GAUD).

L'Ardèche est jalonnée d'une trentaine de rapides classifiés par la Fédération Française de Canoë Kayak en classe I et II, c'est-à-dire sans grande difficulté

La limite des inscriptions a été fixée au samedi 15 mai 2007.

Équipement préconisé Indispensable :

Deux repas froids (samedi midi, dimanche midi). Un petit déjeuner pour le matin. De la boisson (2l par personne) vous pourrez vous ravitailler aux aires de bivouac (eau potable). Vous ne pourrez pas vous approvisionner au cours de la descente. Vêtements pour la navigation ; k-way en cas de pluie; Chapeau; Crème solaire lunettes avec lacet de maintien.

Chaussures pouvant aller dans l'eau (vieilles baskets, chaussures en plastique)

Vêtements de rechange pour le soir (jogging, baskets)

Un sac de couchage, matelas gonflable ou autre, etc..

-un tonnelet étanche par personne est fourni par le loueur, mais il est préférable de tout protéger dans des sacs en plastique correctement fermés par du scotch en cas de fuite du container. Pour les appareils photo et les objets à risque prévoir une boîte en plastique étanche.

Une grande tente sera louée à l'aire de GAUD.

Le soir Grillade partie au bivouac offert par le club

Tarif

Non adhérent au club	50€
Adhérent au club	40€
Mois de 18ans accompagné	30€

A payer par chèque à l'ordre de **Section Loisirs Nature**

Dimanche 15 avril 2007

A noter :

Ce sentier, aménagé en 1928 par le Touring Club de France porte le nom de « **Sentier Martel** » du nom du spéléologue français **Édouard-Alfred Martel**, chargé par la Compagnie Electrique du Sud Est de faire des relevés hydrogéologiques précis sur la rivière Verdon, en vue de l'aménagement futur de cette rivière.



La Randonnée :

Le sentier Martel suit sur près de 15 Km le Verdon par la rive droite depuis le chalet de La Maline (accès par la Palud-sur-Verdon, Route des Crêtes jusqu'au Point Sublime ». de nombreux tunnels noirs et humides sont à franchir avec une lampe de poche. Il faut compter de 7 à 8 heures de marche avec le détour par la Mescla.

Un véhicule retournera avec les chauffeurs pour récupérer les voitures.

Chaque participant sera en autonomie complète (pique nique et boisson)

Recommandations :

Le Sentier Martel n'est pas très difficile pour des habitués de la randonnée, mais il faut être prudent et ne pas avoir peur de marcher. Il faut réfléchir avant de partir. Au milieu du trajet, en avant ou en arrière, c'est le même parcours.

Il faut donc persévérer une fois en route. Cette randonnée est déconseillée aux petits enfants et les chiens sont interdits.

Il est impératif: d'avoir de bonnes chaussures de marche, des lunettes de soleil, un vêtement chaud, un chapeau ou casquette. (Le soleil tape fort parfois).

Il faut emporter: 2 litres de boisson par personne au minimum, un peu de nourriture, une bonne lampe de poche par personne car les tunnels sont noirs, froids et humides, un sac plastique pour emporter vos restes et déchets.

Le départ du covoiturage se fera à 7h15 place Colluchi. Pour tout renseignement sur l'organisation du voyage voir Claudine Au 06 10 62 27 19

Pour toutes ces activités un courrier spécifique vous sera adressé

CALENDRIER

DATE	PETIT PARCOURS	GRAND PARCOURS	Km	Dénivelé	Remarque
01/04/2007	LA MORT DU LUC	SORTIE LIBRE	16	100	
08/04/2007	SORTIE LIBRE	LES MOULINS DE PAILLAS	32	500	
15/04/2007	SANTIER MARTEL		15	400	Covoiturage
22/04/2007	SORTIE LIBRE	LA DRAILLE DE RAMATUELLE	35	500	
29/04/2007	LE CHEMIN DE FER	SORTIE LIBRE	22	300	
01/05/2007		LES SENTIERS DE L'ESTEREL	15;32;63		Rando extérieure
06/05/2007	PARDIGON	SORTIE LIBRE	22	260	
13/05/2007	LE BARAGE DE LA MOLE	N D des ANGES COGOLIN	50	700	
17/05/2007		LACHENS	100		Rando extérieure
20/05/2007	St MAUR	SORTIE LIBRE	14	150	
26&27/05/07	LES GORGES DE L'ARDECHE				Covoiturage
03/06/2007	SORTIE LIBRE	L'OPIDUM DE MAREVIELLE	25	450	
09/06/2007	INITIATION PARAPENTE				Covoiturage
10/06/2007	AUTOUR DE COGOLIN	SORTIE LIBRE	22	170	
17/06/2007	LE LAC des ESCARCETS	LE LAC des ESCARCETS	30	420	Covoiturage pour les débutants
24/06/2007	PATAPANS	SORTIE LIBRE	19	190	
01/07/2007	TAILLAT (rando pédestre)	TAILLAT	35	550	Covoiturage pour les débutants