



RSSB 33 Infos

Le magazine numérique des Retraités Sportifs du sud bassin de la gironde

N° 111 MARS 2025

Quoi de neuf : 4 nouvelles activités sportives

La MAC, c'est quoi?

La cathédrale Saint-André

Des médailles

La météo

Le vélo

2

EDITO

RSSB : la richesse du club, c'est vous !

3

SPORT Quoi de neuf

4 nouvelles activités sportives : pickleball, MAC, randonnée cycliste, et SMS

4 - 5

La MAC, c'est quoi ?

6 - 9

SPORT & CULTURE

Bordeaux à pied : La cathédrale Saint-André, la tour Pey-Berland et la porte Cailhau

10

COMMEMORATION

Remise de médailles

11 -
12**PRATIQUE**

Météo : quelle application choisir ?
Vélo, VAE : quelle assurance ?

13

RECETTE

Pour Pâques : l'agneau de 7 heures

14

HUMOUR

Je suis calcéologue

17

PREVISIONNEL REUNIONS ET EVENEMENTS

Marche nordique Bordeaux
Fête des 30 ans de RSSB

RSSB 33 infos est une publication du **comité directeur des retraités sportifs du sud bassin**
Adresse : Mairie annexe 1, 8 cours de Verdun
33470 GUJAN MESTRAS

Responsable de la publication : Marc Audibert

Comité de rédaction : Jean Claude Laugier,
Christian Compagnion,
Contact : contact@rssb33.fr

Chers adhérents,

Ce nouveau numéro de notre journal est l'occasion de faire le point sur la vitalité de notre association, les Retraités Sportifs du Sud Bassin d'Arcachon. Avec 861 membres (mars), notre club témoigne de votre intérêt pour l'activité physique et le bien-être à la retraite. Cependant, cette dynamique positive s'accompagne de défis que nous devons aborder collectivement.

Avec 22 activités sportives proposées, RSSB vous offre la possibilité de pratiquer une discipline adaptée à vos envies et à vos capacités. De la randonnée au yoga, en passant par la marche aquatique et le badminton, notre offre est vaste et variée, permettant à tous de rester actifs et de cultiver le lien social auquel nous sommes très attachés.

Cette diversité est notre richesse !

Mais cette richesse est menacée...

La qualité de notre association repose sur le bénévolat et l'investissement de ses membres. Or nous ne pouvons ignorer les difficultés auxquelles nous sommes confrontés. Avec moins de 45 animateurs actifs pour 861 adhérents, la pression sur nos bénévoles est forte. Le manque d'animateurs est un défi majeur qui menace clairement la pérennité de certaines de nos activités.

Le vieillissement de la population des bénévoles et les difficultés à recruter de nouveaux animateurs est un sujet d'inquiétude. Leur renouvellement est une question essentielle : comment pouvons-nous susciter de nouvelles vocations et encourager nos membres à s'investir davantage ?

Trois axes principaux se présentent devant nous.

- Repenser notre modèle d'organisation et trouver des solutions innovantes pour alléger la charge de nos bénévoles. La mutualisation des compétences, la simplification des tâches administratives et l'utilisation d'outils numériques sont autant de pistes à explorer.
- Valoriser l'engagement bénévole et reconnaître le fantastique travail de nos animateurs. L'organisation de formations, de moments de convivialité et de rencontres thématiques, doit renforcer le sentiment d'appartenance et la motivation.

Encourager nos adhérents à s'impliquer davantage dans la vie de l'association. Engagez-vous auprès des responsables d'activité qui vous accompagneront, afin de contribuer à la vitalité de notre club ! Les animateurs d'aujourd'hui seront vos tuteurs pour demain ! Notre association est un lieu de vie active et d'échange, un espace où l'on se sent bien et où l'on se dépense en toute convivialité.

Ensemble, relevons les défis qui se présentent à nous et construisons un avenir serein pour les Retraités Sportifs du Sud Bassin.

LA RICHESSE DU CLUB, C'EST VOUS !

Connaissez-vous un club qui, en moins d'un an, a proposé quatre nouvelles activités sportives à ses adhérents ?

C'est RSSB, le club des Retraités Sportifs du Sud Bassin !

Depuis moins d'un an, RSSB propose et met à disposition de ses adhérents quatre nouvelles activités :

- La randonnée cycliste
- Le Pickleball
- Les SMS
- La MAC

RANDONNÉE CYCLISTE

Enfin, très attendue, l'activité dite « Vélo » ou plus exactement « Randonnées Cyclistes » va reprendre progressivement grâce à la participation de nouveaux animateurs, en proposant deux niveaux de randonnées cyclistes.

Cette activité, qui a été suspendue pendant un certain temps, va donc revivre grâce à une équipe d'animateurs conduite par Henri Bretos, au profit des cyclistes amateurs jusqu'aux cyclistes endurcis pour des balades conviviales autour du Bassin d'Arcachon et plus, si affinité...

Dans la continuité des nombreuses activités sportives proposées, ces quatre nouvelles disciplines rendent compte du dynamisme de l'équipe en place pour animer RSSB, le club des Retraités Sportifs qui Se Bougent...

Merci à tous celles et ceux qui œuvrent à leur mise en place .



Début 2025, c'est l'activité Pickleball qui s'est mise en place au sein de RSSB. Rien de plus simple : un court similaire à celui de badminton, une raquette en composite un peu plus grande que celle du ping-pong, une balle un peu plus grosse que la balle de tennis en plastique perforé avec un faible rebond, et un filet un peu plus bas que celui du tennis. Vous mixez les règles du tennis, du tennis de table et du badminton et y'a plus qu'à jouer ! C'est ludique, c'est sportif, c'est convivial ! C'est un sport accessible à tous les âges et tous les niveaux de forme physique, ce qui le rend très populaire.

Pascal Ballarin saura vous conseiller dans le choix du matériel pour jouer au Pickleball.

Depuis le début de l'année 2025 également, les SMS sont opérationnels. De quoi s'agit-il ?

Les SMS ou Sections Multi-activités Sénior sont destinées aux personnes ayant des difficultés à suivre les activités sportives habituelles et qui souhaitent retrouver leurs capacités d'équilibre, de souplesse et de coordination dans le cadre d'ateliers adaptés.

Les SMS s'adressent donc aux séniors qui ont été atteints par une pathologie grave, aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou en phase de rétablissement physique et aussi aux personnes qui rencontrent des difficultés à suivre les activités sportives classiques.

En s'adressant à ces personnes, les SMS permettent, tout au long de l'année, de pratiquer des activités douces et adaptées, de consolider les capacités cognitives, de maintenir un lien social fort dans un cadre convivial, de retrouver des aptitudes physiques renforcées.

On peut alors littéralement parler de « sas » de remise en forme, par un travail ludique et diversifié sur des séances de 1 heure.

Sous la houlette de Jean-Claude Mialocq en liaison étroite avec le CARS (Club Arcachonnais de la Retraite Sportive) les Retraités Sportifs du Sud Bassin ouvrent la section SMS, véritables relais entre les Soins de Suite et de Réadaptation (SSR en milieu médical) et le milieu associatif.

Dès l'été 2024, le club a proposé en partage avec d'autres clubs du Bassin d'Arcachon la possibilité de pratiquer la MAC, c'est-à-dire la Marche Aquatique Côtière.

Très vite, le succès a été au rendez-vous grâce à la position particulièrement favorable du club sur le Bassin d'Arcachon où la pratique de ce sport est rendue aisée par la présence de longues plages de sables et grâce à une équipe d'animation pilotée par Gisèle Bruère.

Une interview de Gisèle Bruère, animatrice MAC

Née sur les plages du Nord de la France il y a 20 ans pour l'entraînement des rameurs, la marche aquatique côtière dite aussi MAC se pratique désormais sur de nombreuses plages de sable à faible devers, ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier. La côte atlantique se prête parfaitement à cette activité, et plus particulièrement les plages du Sud-Ouest.

Bonjour Gisèle, tu es animatrice diplômée de marche aquatique, pourrais-tu nous en dire plus sur ce sport ?

La marche aquatique est une pratique sportive qui consiste à marcher en milieu ... aquatique le long d'un littoral (mer, océan, lac) avec une hauteur d'eau généralement située au niveau de la poitrine (pour une personne de taille moyenne). La MAC est donc une forme de randonnée pédestre aquatique au cours de laquelle on évolue debout dans l'eau, en immersion entre la taille et la poitrine, avec ou sans l'aide d'une pagaie. L'activité se pratique sur un itinéraire adapté et reconnu par un animateur diplômé. Les parcours font généralement 3 à 4 km dans la fameuse « bande des 300 mètres », celle où s'exerce la compétence de la commune et de l'État en termes de sauvetage en mer.

Bien, mais peut-on faire de la marche aquatique côtière toute l'année ?

Contrairement à ce que de nombreuses personnes imaginent, la marche aquatique côtière se pratique toute l'année avec un équipement adapté, y compris en hiver quand l'eau est plus froide. En saison hivernale, lorsque la température de l'eau est inférieure à 12 °C, il faut s'équiper spécifiquement pour limiter les risques d'hypothermie. Il n'y a qu'en cas de vent fort ou de tempête ou de météo exécrable que nous ne faisons pas de sortie.

Tout le monde peut-il en faire ?



La Marche Aquatique Côtière est accessible à tous, même si un avis médical préalable est recommandé. La seule obligation est de savoir nager 25 mètres et de ne pas craindre une immersion totale par une vague inattendue. En tout état de cause, la pratique de la marche aquatique est encadrée par au moins un animateur diplômé. Étant un sport flexible, il suffit d'adapter la pratique de cette activité à son niveau sportif : chacun avance à son rythme au sein du groupe. On est, avec la marche aquatique, totalement dans l'esprit Sport, Sénior, Santé.

Et justement, quel est le bénéfice santé de la MAC ?

Elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Elle favorise la circulation sanguine, améliore l'équilibre et augmente l'endurance. L'effort est plus intense qu'avec la marche classique grâce à la résistance de l'eau. Lorsqu'elle implique le maniement d'une pagaie, la marche aquatique sollicite aussi les muscles des bras et du dos.

Par ailleurs, la marche aquatique est recommandée aux personnes qui souhaitent perdre du poids. Les statistiques montrent qu'une personne brûle généralement deux calories de plus par minute dans l'eau que sur terre.

Il y a même des championnats régionaux et un championnat de France qui sont organisés chaque année sur des parcours chronométrés en solo ou en binômes ou en équipes de 4, mais cela s'appelle le long cote et est organisé par la FFRP.

Bon, vu mon embonpoint, j'ai vraiment envie d'en faire ! Quel équipement je dois acheter ?

L'équipement varie selon l'état du milieu aquatique, selon la température de l'eau et les conditions météorologiques. Le port de vêtements adaptés en néoprène est conseillé : combinaison, shorty, gants palmés, bonnet ou cagoule (pour limiter le risque d'hypothermie). Le port de chaussons aquatiques ou de chaussures pour limiter le risque de blessure aux pieds est obligatoire.



Pour pratiquer la marche aquatique en hiver, il est recommandé de s'équiper de la façon suivante :

- Une combinaison intégrale double zip (facile à enfiler et ôter) ou combinaison en néoprène similaire à celles utilisées pour la planche à voile, pour le surf ou pour la plongée. En fonction de la température de l'eau, l'épaisseur de la combinaison sera adaptée : 5mm pour les eaux très froides (7-12°C), 4 mm pour les eaux froides (12-17 °C), 3 mm pour les eaux tempérées (17-22 °C) et 2 mm pour les eaux dites chaudes (>22 °C).
- Des chaussons ou bottines nautiques de type voile ou plongée, utiles pour éviter les coupures aux pieds, limiter le froid et éviter le contact avec des vives ou des méduses.
- Des gants palmés
- Une cagoule, très utile pour se protéger des embruns par grand froid ou en cas de vent
- Vous pouvez aussi utiliser des sous-vêtements en néoprène de type lycra néoprène ou lycra polaire pour augmenter la résistance au froid de votre combinaison néoprène.
- Les participants ne sont pas équipés de gilet de sauvetage. Par contre, l'animateur et le serre-file ont chacun une bouée homologuée.

Outre cet équipement, il est recommandé, en hiver, de disposer des accessoires suivants :

- Un poncho à capuche pour se changer plus facilement sur la plage après la séance
- Une pochette étanche pour mettre à l'abri les documents utiles et le téléphone
- Un container étanche pour ranger et transporter facilement la combinaison mouillée

Bien, maintenant que je suis équipé, comment je fais de la marche aquatique côtière ?

La pratique de la marche aquatique s'effectue immergé dans l'eau jusqu'à la poitrine. La marche peut être lente ou plus sportive. Selon le niveau d'agitation de la mer, d'autres gestes peuvent être requis comme le franchissement de vagues.

La technique de la MAC consiste à avancer en levant les genoux puis poser les pieds en faisant de grandes enjambées (comme un héron) puis, les bras (comme pour le crawl) ramènent l'eau de chaque côté du corps. On peut effectuer une rotation de la taille ce qui permet d'accompagner la foulée.

Pratiquement, comment ça se passe à RSSB pour la MAC ?

Tout d'abord, il faut être licencié FFRS via notre club et s'inscrire à la section MAC.

Le lieu de rendez-vous est l'escalier de la plage de Pereire, au 12 Boulevard de la Mer à Arcachon, le jeudi à 9H45 (horaire d'été) ou 10H (horaire d'hiver).

Les animateurs sont Gisèle Bruère et Pascal Harcaut, tous deux diplômés pour encadrer jusqu'à 20 personnes. Pour pratiquer la MAC, il faut savoir nager (25 m au minimum, une attestation sur l'honneur sera demandée) et ne pas craindre une possible immersion totale par une vague inattendue.

En termes d'équipement, **les chaussons sont obligatoires** et la combinaison (voir ci-dessus) conseillée. Si une personne n'a pas une tenue adaptée aux conditions climatiques, sa participation peut être refusée.

La MAC, c'est tous les jeudis, sauf en cas de tempête et en cas de risque d'orage.

Merci Gisèle pour cette interview qui nous éclaire sur cette activité. Je vais réfléchir si je m'y mets ou pas, car ce matin, le thermomètre indiquait -5°C...

Une dernière question

Est-ce que des séjours MAC sont organisés aux Maldives ou aux Seychelles ???

13 FEVRIER 2025 LA TOUR PEY-BERLAND – LA PORTE CAILHAU



Restauration au Comptoir Christoly, 7 Place Saint Christoly, 33000 Bordeaux. © J.-C. M

La Tour Pey-Berland et la porte Cailhau sont situées au bord de l'ancien rempart médiéval qui a entouré Burdigala quand les habitants ont dû se protéger des attaques des peuples barbares dès la fin du III^e siècle. Ce rempart renforcé tout au long du Moyen Âge occupait les actuels cours de l'Intendance, et cours Alsace- Lorraine. Des restes de ces fortifications sont encore visibles place du Palais.

LA CATHEDRALE SAINT-ANDRE

A l'ouest de la cathédrale, au-delà du rempart du XIV^e siècle et des jardins de l'archevêché, étaient les palus et les marais générateurs de malaria, souvent confondue avec la peste qui a décimé un Bordelais sur trois en 1348, fait 12 000 morts sur 30 000 en 1411, 14 000 morts sur 35 000 en 1585.

Dès l'origine, la cathédrale Saint-André est implantée dans l'angle sud-ouest du rempart gallo-romain, près du palais épiscopal, aujourd'hui hôtel de ville. Cette situation explique l'absence de grand portail occidental et l'entrée principale ouverte au nord. La Cathédrale primatiale Saint-André de Bordeaux est consacrée le 1^{er} mai 1096 par le Pape Urbain II, en tournée pour prêcher la Première Croisade.

Aliénor d'Aquitaine s'y maria en 1137 avec le futur Louis VII. La cathédrale est reconstruite du XII^e au XVI^e siècle dans le style gothique. Au XIII^e siècle, Bertrand de Goth * (1264-1314), archevêque de Bordeaux, alloua des fonds pour modifier la nef et le chœur. Des fouilles archéologiques récentes ont révélé les vestiges de l'entrée de la cathédrale romane : une tour-porche a été remplacée vers 1330 par l'actuel portail nord « des Flèches ». Il présente six statues d'évêques, et une statue de pape (Clément V ?) sur le trumeau*. Au tympan sont présentés la Cène, l'Ascension du Christ au milieu des douze apôtres et le Jugement dernier. Un tremblement de terre provoqua l'effondrement d'une partie des voûtes le 2 février 1427. Le clocher, les tours et les flèches du transept sud furent terminés au XV^e siècle. La cathédrale bâtie sur une zone marécageuse montra rapidement des signes de faiblesse. On commença à renforcer la nef d'une ceinture de huit arcs-boutants massifs au début du XVI^e siècle. La façade nord est surmontée de deux tours de 81 mètres de hauteur. C'est donc par prudence que l'évêque décida de construire un campanile non attenant.

Anne d'Autriche, fille aînée du roi d'Espagne Philippe III de Habsbourg et de Marguerite d'Autriche, avait épousé Louis XIII par procuration le 18 octobre 1615 à Burgos. Le mariage en France du roi Louis XIII et de l'infante d'Espagne, Anne d'Autriche, fut célébré dans la cathédrale Saint- André de Bordeaux le 21 novembre 1615. Les deux époux avaient à peine quatorze ans l'un et l'autre.

Au fil des siècles, le clergé a constitué de véritables trésors dans les édifices religieux, accumulant de remarquables œuvres d'art liturgique. En 1789, ces biens sont mis à la disposition de la Nation. Saint-André, cathédrale de l'archevêché de Bordeaux, a ainsi été « débarrassée » de la quasi-totalité de ses richesses, dont les pièces d'orfèvrerie. Suivra une période de tumulte où la cathédrale servira de magasin à fourrage, de temple de la Raison ou de hall des fêtes patriotiques. De cette époque, elle gagnera cependant un Christ en croix de Jordaens, l'un des plus grands noms du XVII^e siècle flamand. Le tableau, toujours visible, a été saisi par les armées révolutionnaires aux abords d'Anvers et légué à la ville qui ne pourra l'accrocher en son musée alors trop exigü. Le 2 mars 1820, un ouragan renverse le fronton de la façade nord sur les voûtes qui s'écroulent en partie, la foudre tombe sur l'une des flèches. La cathédrale eut à subir un incendie dévastateur au XIX^e siècle, si bien que son mobilier fut reconstitué avec les dépouilles d'autres églises.

En 1836, les autorités municipales installent la mairie dans le Palais Rohan (ancienne résidence de l'archevêque). Elles décident de concentrer autour de l'hôtel de ville plusieurs édifices publics (casernes, facultés, hôpital ...), et de moderniser le tissu urbain. En 1844, malgré les protestations de la commission des Monuments historiques, la municipalité charge l'architecte Paul Abadie de détruire l'ancien cloître en 1865 et fait élever à sa place, des sacristies et des annexes.



La cathédrale Saint-André (à gauche), le portail des Flèches et le palais Rohan (au fond).

La cathédrale, classée au registre des Monuments Historiques en 1862, est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1998 au titre des Chemins de Saint Jacques de Compostelle.

*Bertrand de Goth fut élu pape en 1305 sous le nom de Clément V, partit en Avignon en 1309, mais souhaita être inhumé à Uzeste en Gironde où il était né dans une famille gasconne, les seigneurs d'Uzeste et de Villandraut. Il fut accusé d'avoir, sous la pression de Philippe le Bel, aboli l'ordre des Templiers en 1312.

*Le trumeau est un pilier, colonne ou un meneau divisant un portail en deux et supportant le linteau sur lequel s'appuie le tympan. Cette division permettait d'établir facilement, par une seule issue, deux courants pour la foule, sans qu'il y eût confusion, l'un entrant, l'autre sortant.

L'intérieur de la cathédrale datant du XIIe siècle, modifié au XIIIe, se compose d'une nef unique de style gothique, de 124 m de long, 18 m de large, 23 m de haut dans la nef, 29 m de haut dans le chœur.

Les Grandes Orgues actuelles, construites dans l'ancien buffet restauré, par la société Danion-Gonzalez (également facteur de l'orgue de l'église Saint-Maurice de Gujan-Mestras), sont inaugurées en 1982. En 1987, elles sont électrifiées. L'imposant buffet, classé monument historique, occupe toute la largeur de la nef et compte parmi les plus grands de France avec une envergure de 15 mètres.



La nef et le chœur de la cathédrale Saint-André.



La flèche octogonale de la Tour Pey-Berland haute de 10 mètres et décorée de crochets, surmontée de Notre-Dame d'Aquitaine haute de six mètres et pesant trois tonnes, vues de la deuxième terrasse. © J.C.M

LA TOUR PEY BERLAND

Archevêque de Bordeaux, Pey-Berland* (V.1370-1458) a fait embellir la cathédrale Saint-André et élever la tour-clocher (campanile) qui porte son nom à distance de la cathédrale pour préserver sa structure du branle des cloches. La construction, débutée en 1440, s'est achevée en 1500. Faute de cloches jusqu'en 1853, la tour ne remplit pas sa fonction. Elle est divisée en appartements d'habitation. Endommagée par une tempête vers 1667, l'élargissement des rues exige la destruction de la tour vers 1790. L'opinion publique se mobilise pour l'éviter : la tour est vendue pendant la Révolution et transformée en fabrique de plombs de chasse. Classée monument historique en 1848, la tour-clocher est rachetée par le cardinal Donnet en 1851. Il lui restitue sa vocation première en installant trois cloches et un bourdon, puis sa flèche en pierre coiffée de la monumentale Notre-Dame d'Aquitaine, une Vierge à l'Enfant haute de 6 mètres et redorée à la feuille d'or en 2002. En 1925, des moteurs électriques remplacent les sonneurs de cloches.

La tour Pey-Berland comporte quatre niveaux desservis par un seul escalier en vis de 233 marches. La chambre des cloches est le véritable cœur de l'édifice. Quatre cloches de la cathédrale y sont présentées. La plus ancienne, datée de 1552, faisait partie, avec deux autres plus petites cloches fondues en 1782 (Marguerite, 2,5 tonnes et Marie II, 4,2 tonnes) du système de l'horloge mécanique de la cathédrale. Une autre, Clémence de 880 kg, coulée en 1704, provenant d'une des deux tours nord de la cathédrale, porte encore son mouton (pièce de bois ou de métal dans laquelle sont accrochées les anses de la cloche). Le bourdon Ferdinand André II qui pèse, avec son mouton, 8 tonnes et mesure 2,32 m. de diamètre sonne les fêtes religieuses et les grands événements de la vie de l'Église.

Notre-Dame d'Aquitaine est un assemblage monumental de plaques de cuivre haut de 6 mètres et pesant 1,3 tonnes, réalisé par le maître orfèvre parisien Alexandre Chertier. Commandé par le cardinal Donnet en 1863, cet assemblage en cuivre, renforcé par une structure métallique, est contemporain des réalisations de Bartholdi. La statue a été restaurée et redorée à la feuille d'or en 2002. La Vierge porte d'un côté l'Enfant Jésus qui caresse une colombe et de l'autre, tient une fleur de lys. Tournée en direction du Médoc, elle regarde le hameau de Saint-Raphaël, à Avensan, où est né Pey Berland.

*Pey-Berland (v.1370-1458), fils d'un paysan aisé, naquit dans le Médoc. Après des études à Bordeaux et un passage au service d'un archevêque à Toulouse, il rentra à Bordeaux où le Chapitre lui confia la cure de Bouliac. Élu en août 1430 archevêque de Bordeaux, il marqua l'histoire de la ville à une époque où l'Aquitaine anglaise connaissait une crise morale, économique et religieuse où les églises étaient pillées et le culte négligé.

La porte Cailhau, dressée sur la place du Palais face à la Garonne, est la principale entrée dans la ville de Bordeaux depuis le port. Elle a été implantée entre les embouchures des deux principales rivières de Bordeaux, le Peugue, et la Devèze. Elle donnait accès au Palais de l'Ombrière, résidence des ducs de Guyenne puis siège du Parlement de Bordeaux à partir de 1462. À l'époque, la rive descendait en pente douce vers le fleuve et des bateaux légers déchargeaient les navires ancrés dans la Garonne. Le quai pavé en cailloux entre les deux rivières fut appelé le « quai daü Caillaü » ; le même nom fut donné à la porte, nom également partagé par la famille bordelaise des Cailhau ou Caillau, établie près du Palais de l'Ombrière, dont trois Pierre Caillau furent maires de Bordeaux en 1230, 1244 et 1308.

Selon B. et J.-J. Fénié dans « Toponymie gasconne », les endroits caillouteux peuvent donner des lieux-dits Cailhau (gascon calhau, « caillou »), Calhabère, Caillavet, Beychac-et-Caillau, Porte du Cailhau, etc.

La porte originelle implantée plus en avant dans le rempart du XIV^e siècle a été remplacée par la porte actuelle construite en 1495 et dédiée par les jurats à Charles VIII. La façade ouest est ornée par une copie en pierre de 1880 de la statue originale en marbre blanc de Charles VIII, tenant globe et sceptre, entouré du cardinal d'Espinay et de Saint Jean-Baptiste. Endommagée à la révolution, elle est exposée au musée d'Aquitaine.

Dès 1906, la porte Cailhau abrite le Musée du Vieux Bordeaux et les collections de la Société archéologique de Bordeaux. La rénovation de la place du Palais en 2010 permet une mise en valeur du monument.

D'un point de vue architectural, c'est un monument de transition gothique-Renaissance : mâchicoulis, herse, archères, lucarnes et meurtrières trahissent son caractère défensif hérité du Moyen Âge. Les accolades au-dessus des fenêtres à meneau, la toiture aux élégantes tourelles ou encore les dais flamboyants au-dessus des niches annoncent le caractère décoratif propre à la Renaissance.



Vue de la Porte Cailhau sur la Garonne, le pont de pierre et le quartier de la Bastide. © J.-C. M

Côté ville, on voit la trace de l'ancien rempart (environ 2 m d'épaisseur et 8 à 10 m de hauteur) dans lequel une porte permettait d'accéder au chemin de ronde. Sur sa façade, on peut voir au centre deux anges portant un écusson à 3 fleurs de lys surmonté par un heaume coiffé de la couronne royale.

LA PLACE SAINT CHRYSSTOLY

De la Place Pey Berland, passant devant la statue de J. Chaban Delmas, nous laissons la Place Jean Moulin (1899-1943) où se trouve une statue de bronze intitulée "Gloria Victis" érigée à la gloire des vaincus de 1870.

Au sein du quartier Saint Christoly, se dressent des édifices témoins du passé et présent. Parmi eux, la Tour du gaz, ancien siège de la Régie municipale Gaz de Bordeaux construite en 1934, est métamorphosée depuis 2013 en un hôtel-restaurant design : le Mama Shelter. Ce lieu, sous l'égide du designer Philippe Starck incarne une rénovation audacieuse et respectueuse de l'héritage industriel. **JC-MIALOCQ**

Toponymie

« *Burdigala* » serait composé de deux racines aquitaines, *burd-* qui signifie « boueux » et de *cal-* qui voudrait dire « abri, crique » et signifierait à peu près « abri dans les marais ». Ce nom a évolué en *Bordigala*, puis *Bordale* en basque, *Bordèu* en gascon et « *Bordeaux* » en français. Le nom de la rivière *Eau Bourde* qui prend sa source à Cestas, traverse Gradignan et rejoint la Garonne à Bègles, a la même origine.

« *Aquitania* » signifierait « pays des eaux » (sur une base *aqua*, « eau » + suffixe *-tania* qu'on retrouve pour désigner d'autres régions du monde romain : *Britannia*, *Lusitania*...

La porte Cailhau côté Garonne. Notons les accolades au-dessus des fenêtres à meneaux

La Guyenne, en occitan : *Guiana*, est une ancienne province, située dans le sud-ouest de la France. Ses limites ont fluctué au cours de l'histoire. Le duché de Guyenne avait pour capitale Bordeaux. Le nom « Guyenne » apparaît dans le traité de Paris conclu le 12 avril 1229 entre Louis IX (Saint-Louis) et Raymond VII comte de Toulouse en remplacement du terme d'« Aquitaine ». Le duché d'Aquitaine est finalement réuni au domaine du roi de France après la bataille de Castillon (17 juillet 1453) qui mit fin à la guerre de Cent Ans. Sous l'Ancien régime, la Guyenne était l'une des plus grandes provinces de France et regroupait divers pays et provinces comme le Périgord, l'Agenais, le Quercy et le Rouergue.

Le terme de « Guyenne propre » correspondait à la région de Bordeaux, pays gascon également appelé Bordelais. La Guyenne était couramment associée à la Gascogne dont la capitale était Auch. Guyenne et Gascogne partageaient ainsi le même gouvernement général militaire. Le nom de « Guyenne » vient du mot latin *Aquitania*, utilisé par Jules César pour désigner la partie de la Gaule située entre la Garonne et les Pyrénées. Mais la province romaine d'Aquitaine instituée un peu plus tard par Auguste s'étendait de la Loire aux Pyrénées. L'évolution phonétique de *Aquitania* est la suivante : *Aquitania* > *Aguidaina* *Aguaina* > *Aguienne* soit, avec l'article défini, l'*Aguienne* > la *Guyenne* subissant un phénomène de déglutination.

On retrouve la racine *kar-/gar-* (pierre) dans *Garonne*, *Garos* (villages du Béarn), *garluche* (grès ferrugineux utilisé pour la construction de maisons en Gironde et dans les Landes).



Le 21 février 2025, au CREPS de Talence, a eu lieu la cérémonie de remise de la médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif, échelon argent, à Jean-Claude et Bernadette Castaignède, en reconnaissance de leur dévouement exceptionnel envers la communauté associative.

Jean-Claude et Bernadette Castaignède incarnent l'engagement bénévole et la passion du service aux autres. Depuis de nombreuses années, ils se sont investis sans relâche au sein des Retraités Sportifs du Sud Bassin (RSSB), apportant leurs compétences et leur dynamisme pour développer et encadrer les activités proposées par l'association.

Jean-Claude Castaignède s'est particulièrement investi dans l'animation de la section self-défense, offrant aux adhérents un apprentissage de qualité dans une ambiance conviviale. Son rôle de référent formation au sein du Comité Départemental de la Retraite Sportive témoigne de son engagement pour la promotion et le développement de la pratique sportive chez les seniors. Son implication en tant que vice-président des RSSB a également été essentielle pour assurer le bon fonctionnement de l'association.

Bernadette Castaignède a quant à elle joué un rôle important dans le développement de la marche nordique au sein des RSSB. En tant qu'animatrice et responsable de cette activité, elle a su transmettre sa passion et son énergie aux participants, les encourageant à se dépasser et à profiter des bienfaits de l'activité physique en pleine nature. Son engagement comme animatrice de la section gymnastique a également été très apprécié des adhérents.

Leurs actions conjuguées ont permis de renforcer le lien social et de favoriser le bien-être des seniors de l'association. Leur disponibilité, leur écoute et leur sens de l'organisation ont été des atouts précieux pour l'association. La médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif, échelon argent, vient ainsi récompenser leur engagement remarquable et leur contribution significative à la vie locale.

En tant que président des RSSB je tenais à les remercier personnellement pour tout le temps consacré aux autres depuis de nombreuses années. Jean-Claude et Bernadette Castaignède sont un exemple inspirant de bénévolat et de générosité. Leur engagement associatif est une richesse pour la communauté et leur médaille est un témoignage de la reconnaissance de tous.

Ces médailles symbolisent votre engagement, votre solidarité et les moments de partage qui ont jalonné cette aventure associative et j'espère qu'il y en aura d'autres !

Marc Audibert





Amis boulistes, randonneurs, golfeurs, cyclistes et autres amateurs de sports de plein air, vous souhaitez disposer au moment de pratiquer votre sport favori de la météo la plus fiable, là où vous allez vous déplacer.

C'est logique : choisir la bonne météo peut faire toute la différence entre une sortie réussie et une expérience en plein air qui se termine mal. Chacun d'entre nous a en mémoire l'orage de fin de journée qui vient gâcher une randonnée en montagne ou arroser un tournoi de tennis.

Mais au juste, de quoi avez-vous besoin ? D'une météo qui prévoit 24 à 48 heures à l'avance le temps qu'il fera à un endroit donné avec une précision et une fiabilité telles que vous pourrez programmer une sortie, choisir l'équipement adapté au sport pratiqué, voire annuler une session.

Car, il ne faut pas l'oublier, la pratique de la MAC est interdite en cas d'orage, de même que la randonnée en forêt en cas de rafales de vent. Idem pour la pratique du golf en cas d'orage électrique : la responsabilité de l'animateur pourrait être engagée en cas d'accident.

Aucun modèle météorologique n'est exact à 100 % tout le temps. La meilleure stratégie consiste donc à utiliser plusieurs modèles météorologiques, à les comparer paramètre par paramètre pour connaître les différentes conditions possibles.

Nous vous proposons ici de passer en revue les meilleures applications météo en analysant leurs fonctionnalités, leurs avantages et leurs limites, afin de vous aider à faire le choix le plus adapté à vos besoins.

En un mot, quelles sont les applications les plus pertinentes pour votre activité ?

1/ METEO-FRANCE

Application mobile disponible sur Google Play et sur l'App Store Météo-France propose :

Des prévisions géolocalisées, réactualisées en direct là où vous vous trouvez Des informations détaillées et expertisées sur 10 jours pour votre département Des prévisions réactualisées toutes les heures partout en France métropolitaine La prévision de pluie dans l'heure qui suit

Une image satellite explicite pour comprendre les évolutions à venir.

La météo marine pour les activités en bord de mer : indispensable pour la voile, le kayak de mer, mais aussi pour la MAC.

Des bulletins montagne spécifiques avec alertes météo en temps réel.

Gratuite, l'application Météo-France propose aussi une version Premium dont les fonctionnalités avancées permettent d'affiner les prévisions météorologiques.

2/ WINDY

Application mobile disponible sur Google Play et sur l'App Store Windy apporte des outils exclusifs :

Une carte météo thermique dynamique, qui permet une analyse fine des conditions météorologiques en cours et à venir.

Une batterie de paramètres détaillés comme l'orientation et la force du vent, y compris les rafales, les marées et la hauteur des vagues, la pluviométrie, la nébulosité, la température par tranche de 3 heures, la pression atmosphérique, etc.

En un coup d'œil, vous disposez d'une analyse précise et fiable à 48 heures

Windy dispose d'une version PRO qui donne instantanément la météo hyperlocale heure par heure avec des profils personnalisés selon vos activités.

Si, au premier abord, la lecture de Windy est complexe, l'habitude permet de cartographier rapidement le temps à venir avec une très grande précision sur le court terme.

3/ METEOBLUE

Application mobile disponible sur Google Play et sur l'App Store

Meteoblue est une application réputée pour ses prévisions en montagne particulièrement fiables grâce à ses algorithmes correctifs en altitude.

L'interface, facile à lire, donne, outre la température sous abris, la température ressentie, la nébulosité, l'ensoleillement, l'orientation et la vitesse du vent.

La pluviométrie visualisée sous forme de « rainspot » donne une vision simplifiée et très didactique du risque pluviométrique.

Grace à son modèle multi-mode, METEOBLUE offre des prévisions fiables avec une prévisibilité spécifique pour les sommets.

L'application propose une version gratuite et une version premium avec des fonctionnalités étendues.

5/ LA METEO AGRICOLE

Application mobile disponible sur Google Play et sur l'App Store
: <https://lameteoagricole.net>

Facile à lire, les prévisions météo détaillées sur 10 jours (sur abonnement) ou sur 3 jours sans abonnement sont précises et fiables.

L'avantage de cette appli est de donner des statistiques hydriques sur le mois écoulé : précieux pour votre jardin !

4/ METEO & RADAR

Application mobile disponible sur Google Play et sur l'App Store

Sa carte interactive sur 3 heures donne une vision instantanée de la météo à venir pour une région donnée. Que vous soyez à Gujan-Mestras ou à Punta-Cana, vous disposerez d'une information fiable, détaillée et adaptée au lieu que vous aurez choisi.

Si les informations sont fiables pour les 48 heures à venir, la tendance pour les 15 jours suivants permet de planifier des sorties en minimisant le risque météo à venir.

La visualisation globale des trois principaux paramètres (pluviométrie, ensoleillement, température) permet de se faire une idée rapide du temps à venir pour un lieu donné.

Suivre l'évolution des impacts de foudre sur la carte de Météo & Radar est un véritable plaisir lorsqu'on se trouve (à l'abris) sous un orage...

6/ WINDGURU

Application disponible sur mobile, synthétique et facile à lire.

Les applications météo sont devenues des outils indispensables pour préparer et sécuriser vos sorties en plein air. Qu'il s'agisse de Météo France, Windy, Meteoblue, Météo & radar ou d'autres applications spécialisées, choisissez celle (s) qui correspond (ent) le mieux à votre pratique et à vos besoins.

Mieux : mixer les informations de plusieurs applications pour optimiser les prévisions. Windy et Meteoblue sont mes préférées. A chacun de choisir ses sites préférés.

Cependant, ces outils, aussi performants soient-ils, ne sont que des outils ; ils ne remplaceront jamais votre vigilance et votre bon sens sur le terrain. Utilisez-les comme une aide précieuse, et restez toujours attentif aux conditions réelles sur place : Comparez les prévisions avec les conditions réelles pour affiner votre interprétation.

Et si nécessaire, adaptez vos plans. Bonne sortie !

A l'avenir, la réalité augmentée et l'intelligence artificielle vous permettront d'obtenir des tendances extrêmement fiables pour les paramètres spécifiques de votre activité afin de vous projeter à 48 ou 72 heures sans risque d'erreur. Mais n'oubliez pas : plus on s'éloigne de l'instant « T zéro », plus la fiabilité diminue.

Et pour les pros de l'informatique, le paramétrage des données vous permettra de visualiser les alertes nécessaires à votre activité.





RSSB 33

VELOS ET VELOS A ASSISTANCE ELECTRIQUES (VAE) QUELLE ASSURANCE ?

Lorsqu'on se déplace à vélo à ou à vélo électrique, les règles d'assurance restent floues pour de nombreux utilisateurs.

Ce court résumé fait le point sur la notion d'assurance des vélos et VAE (vélos à assistance électrique bridés à 25 Km/h), mais ne concerne pas les EDPM (engins de Déplacement Personnel Motorisé (trottinettes électriques, gyroroue, hoverboard), ni les speedbikes dont la vitesse dépasse les 25 Km/h et peut atteindre les 60 Km/h.

Il faut distinguer les règles d'assurance qui s'appliquent lors d'un usage personnel et celles qui s'appliquent dans le cadre d'une activité de loisir au sein d'un club.

1/ USAGE PERSONNEL

Le vélo et le VAE (vélo à assistance électrique) ne sont pas des engins motorisés : en effet, le cycliste doit fournir un effort physique pour avancer : s'il ne pédale plus, il n'avance plus (contrairement aux trottinettes électriques, gyroroue, hoverboard).

Souscrire une assurance est facultatif, mais vivement recommandé.

Dommmages causés à autrui

L'assurance dite « responsabilité civile » ou « dommages aux tiers » qui est généralement incluse dans votre **assurance habitation couvrira les dommages causés à autrui lors de l'utilisation de votre vélo et/ou VAE.**

Dommmages corporels

L'Assurance Maladie et votre Mutuelle-santé couvriront les soins, voire l'hospitalisation. Mais en cas d'invalidité, aucune indemnisation n'est prévue dans un contrat de base. Il est recommandé de souscrire une assurance spécifique GAV (Garanties Accident de la Vie) pour les dommages corporels liés à l'utilisation de votre vélo et/ou VAE.

Vol, casse et incendie

Facultative, la couverture du risque de vol, casse ou incendie de votre vélo et/ou VAE est une option de votre contrat « Assurance Habitation » ou de votre contrat « Loisirs ».

Malgré le marquage obligatoire de votre vélo depuis 2021, seuls 3 % des vélos sont retrouvés.

Assurez-vous auprès de votre assureur que les risques cités ci-dessus sont bien couverts par votre assurance.

Par ailleurs, l'option « Individuelle Accident, IA » souscrite par le licencié FFRS peut couvrir les dommages propres du licencié dans l'exercice d'activités reconnues par la FFRS et pratiquées à titre individuel. Mais le principe de la hiérarchisation des Assurances fait qu'elle n'intervient que dans des cas spécifiques et à défaut de tout autre contrat.

2/ USAGE DANS LE CADRE D'UNE ACTIVITE DE LOISIR EN CLUB affilié à la FFRS

Dommmages causés à autrui

L'assurance obligatoire « responsabilité Civile » souscrite par la FFRS pour l'activité vélo en club couvre les préjudices causés aux tiers.

Dommmages corporels

L'assurance obligatoire « responsabilité Civile » souscrite par la FFRS pour l'activité vélo en club couvre les préjudices causés aux adhérents.

L'option « Individuelle Accident IA + » qui se substitue à la précédente, permet d'obtenir des garanties plus importantes et des prestations supplémentaires.

Vol, casse et incendie

L'option « Effets Personnels » souscrite par la FFRS est une option qui couvre, en cas d'accident corporel, les dommages matériels subis par les biens et effets personnels nécessaires à l'activité assurée.

Pour toutes questions concernant les garanties de l'assurance de la FFRS, interrogez WTW Montagne au 09 72 72 29 02 ou adressez un mail à ffrs@grassavoy.com

En tout état de cause, les EDPM (Engins de Déplacement Personnels Motorisés tels que gyroroue, trottinettes électriques, etc.) et les speedbikes* ne sont, en aucun cas, couverts par l'assurance souscrite par la FFRS.

*On entend par Speedbike tout vélo dont l'assistance électrique n'est pas limitée à 25 Km/h. Aux sens de la loi, ces engins ne sont plus des vélos (avec l'ensemble des droits et devoirs associés) mais sont considérés comme des cyclomoteurs

Pâques approche !

Mais savez-vous que la fête de Pâques n'a pas la même date selon les religions ?

Cette année, la paque chrétienne sera célébrée le dimanche 20 avril, quel que soit le rite. La Pâque juive ou Pessa'h sera célébrée du dimanche 13 avril au 20 avril.

Bien que la fête de Pessa'h soit mentionnée dans plusieurs sourates du Coran, le récit judéo-chrétien n'y est pas relaté et la Pâque n'est pas célébrée dans le monde musulman.

L'agneau sacrificiel du judaïsme et du christianisme a donné lieu à une tradition culinaire, le gigot d'agneau pour le déjeuner du dimanche de Pâques.

Voici une variante, **l'agneau de 7 heures**.

Ingrédients

- Un gigot d'agneau de 2 Kg max ou une épaule d'agneau de 1,5 Kg max
- 4 grosses échalotes
- 4 belles gousses d'ail
- 4 feuilles de laurier, Thym, romarin
- 2 c à c bombées de fond de veau en poudre
- 1 verre de vin blanc sec



Préparation

1. Dans une cocotte (pour le gigot raccourci) ou dans une grande poêle (pour l'épaule) pouvant aller au four, dorer la viande sur toutes ses faces dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Réserver.
2. Délayer le fond de veau dans le vin blanc sec et déglacer le fond de cocotte.
3. Éplucher et trancher les échalotes : recouvrir le fond de la cocotte ou de la poêle avec la moitié.
4. Poser la viande rôtie dessus, parsemer généreusement de thym et de romarin.

Déposer les feuilles de laurier, le reste d'échalote et les gousses d'ail en chemise coupées en deux.

Si nécessaire, compléter avec un demi-verre d'eau pour qu'il reste 1 cm de liquide au fond du plat.

Recouvrir la cocotte avec le couvercle ou la poêle avec des feuilles d'aluminium de façon hermétique.

Cuisson

Cuire au four pendant 7 heures (épaule d'agneau) ou 8 heures (gigot) à 110°C-115°C chaleur tournante. S'assurer que tout au long de la cuisson, il reste toujours un fond de sauce liquide.

La cuisson peut se faire en deux temps (4h + 3h pour une épaule ou 5h + 3h pour un gigot) à 110°C. Autre mode de cuisson : 12 heures 85°C chaleur tournante pour un gigot.

Présentation

A la fin de la cuisson, sortir la pièce de viande délicatement et couper en morceaux sans faire de charpie. Saler et poivrer.

Si nécessaire, réduire la sauce et napper la viande.

Servir avec un boulgour à la coriandre, des pommes de terre grenaille, des carottes au cumin, des tomates provençales...

Vous avez dit : calcéologue ?

Je ne vais pas vous mentir : je suis calcéologue !

Je l'avoue : je suis calcéologue depuis que je suis tout petit ! Ne le dites pas à ma femme, elle n'est toujours pas au courant...

Calcé quoi ? Calcéologue ! Ne vous effrayez pas : rien à voir avec les caleçons. Ce nom vient du latin calceolus, lui-même diminutif de calceus qui signifie : chaussure, soulier.

En réalité, quand j'étais encore en activité, j'achetais des chaussures sans retenue et je les cachais soigneusement dans le vestiaire de mon bureau. J'en possédais une cinquantaine, peut-être une centaine de paires. Une véritable addiction ! Personne n'était au courant, ni mes collègues, ni mon épouse, qui ne se doutaient de rien. Je veillais soigneusement à toujours payer en espèces pour ne pas laisser de traces sur le compte bancaire.

Aujourd'hui retraité, RSSB m'a donné l'alibi que j'ai recherché pendant des années et des années. Enfin ! Merci RSSB ! Je vais pouvoir assouvir mes pulsions sans tricher, sans cacher à ma femme ma dépendance...

Comme je joue un peu au tennis, j'ai fait l'acquisition de trois paires de chaussures de tennis : une pour les courts en dur, une pour les courts en terre battue et une pour les courts hybrides. On ne sait jamais à l'avance sur quel type de court on joue...

Et au cas aussi où je jouerais au tennis de table, j'en ai acheté une quatrième paire.

Toute la différence tient au système de blocage interne au milieu du pied et à la nature de la semelle adhérente. C'est le vendeur de S...RT 2000 qui me cirait les pompes, qui me l'a dit.

Car un amorti au tennis n'est pas le même sur un sol en dur (comme disait mon professeur allemand de piano *) que sur un sol en terre battue.

Pour le padel, même si des tennis auraient pu convenir, je fis l'acquisition d'une paire de chaussures spécifique à semelle antichoc et à stabilité renforcée.

Franchement, j'aurais pu faire l'impasse sur les chaussures de badminton, mais un vendeur bien intentionné me conseilla une paire de chaussures toutes noires (on aurait dit des pompes funèbres), dont l'amorti inégalé m'obligea à en faire l'acquisition instantanée.

Il me restait à choisir une paire de chaussure pour le Pickleball.

Si, si, ça existe ! Ce sont les mêmes que pour le badminton, avec une semelle en EVA souple à la place d'une semelle en EVA souple...car il y a souple et souple, si vous voyez ce que je veux dire...

Visiblement, les concepteurs de chaussures de sport excellent dans la segmentation marketing ! Ce qui me convenait tout à fait pour faire l'acquisition immédiate d'une paire de badminton qui me bottait !

Pour le golf, je suis allé demander conseil aux techniciens de DE.....ON. Le vendeur m'expliqua qu'ils n'en avaient plus : « les touristes à Arcachon mettent des chaussures de golf pour faire croire qu'ils y jouent ! Nous avons été dévalisés. »

Franchement, de quoi semelle t-on ?

Arrivé chez IN...RT, le conseiller (technique, svp) me demanda : « spike ou spikeless ? » Sans doute, ignorait-il la loi Toubon...

Trop content de ne pas comprendre et donc de ne pas choisir, je pris deux paires, l'une avec crampons, l'autre sans. Mais, me dit-il, en voyant mon air interloqué, une bonne paire de tennis ferait aussi bien l'affaire !

Vous avez dit : calcéologiste ? suite 2

On se résume : au lieu d'acheter une bonne paire de tennis, j'avais acheté 9 paires de chaussures, toutes similaires, mais toutes différentes pour jouer à la baballe.

Ma femme me demanda :

-Et tu les mettras quand ?

-Quand je ferai du sport à RSSB, lui répondais-je.

-Tu me fais marcher ?

-Non, tu as raison, il faut aussi que je m'équipe pour la marche, la pétanque et pour le bowling.

Il faut dire qu'elles sont belles, les chaussures de bowling. Avec leur semelle extérieure en caoutchouc léger et leur design élégant, elles sont racées et fonctionnelles à la fois, et procurent un look sophistiqué. Exactement ce qu'il me faut, strike garanti ! Un peu cher, mais un collectionneur averti ne regarde pas au prix.

Quant aux chaussures de pétanque, je choisis un modèle à bout renforcé: maladroit comme je suis, il semblait prudent de protéger mes pieds. Le conseiller du magasin de sport me demanda :

-Pointeur ou tireur ?

-Heu..., les deux...

-Ah, mais ce n'est pas pareil : c'est que pour pointer, il vous faut une bonne assise !

-Une quoi ? Une assise ? On pointe debout, non ?

-Oui, enfin, il faut être bien dans ses baskets.

-Ah non, des baskets, j'en ai déjà ! Je veux des chaussures de pétanque.

-Je voulais dire : une paire à semelle large à mémoire de forme pour pointer et une paire flexible à amorti renforcé pour tirer.

Je ne me lacet pas de l'écouter.

-Et l'inverse ?

-Ça marche aussi !

Je repartis avec deux paires de chaussures, heureux comme une puce à un concours de beauté canine. Nous arrivions au total à 13 paires de chaussures : le collectionneur prenait son pied...

A propos de marcher, je me demandais comment m'équiper pour la randonnée et la marche nordique.

Je me rendis dans mon magasin préféré, boulevard Saint-Germain à Paris. Là, les conseillers conseillent pour de bon. Pour quel type de montagne, me demanda le vendeur ?

-Haute tige pour crapahuter en haute montagne ?

-Tige moyenne pour la moyenne montagne ?

-Ou tige basse pour se balader sur les chemins et les sentiers ?

-Si vous faites du trail, prenez des chaussures de running à tige basse, mais renforcées au niveau de la semelle pour une meilleure adhérence.

J'avoue que tout ce qu'il me disait, était un peu obscur. Face à mon étonnement, il me dit :

-C'est simple : vous prenez la chaussure et vous lui donnez une torsion latérale. Plus elle sera facile à tordre, plus elle sera adaptée à des terrains faciles comme les chemins. Mais si la chaussure résiste à la torsion, sa rigidité la rend plus apte à un usage sur des terrains délicats avec dénivelé ou pierraille. Et regardez bien la semelle : les semelles souples en EVA ou en caoutchouc naturel sont faites pour les terrains plats. Les semelles crantées en Vibram® ou en caoutchouc dur sont faites pour franchir les obstacles.

Quant à la chaussure elle-même choisissez une version respirante mais imperméable, par exemple en Gore-Tex®. Mais attention, il existe d'autres tissus imperméables de bonne qualité comme l'Outdry® ou la Novadry®.

Enfin, soyez attentif au laçage : il doit permettre d'obtenir un bon maintien sans comprimer la cheville.

Un dernier conseil : lors d'une grande randonnée, vos pieds vont gonfler. N'hésitez pas à prendre des chaussures avec une pointure de plus que celle de votre pied.

Pour être simple, c'était simple. Ma perplexité l'emportait sur ma décision.

-Prenez une paire polyvalente à tige moyenne et à semelle mi-dure avec un cramponnage pas trop épais, conclut le vendeur. J'étais déçu.

Au final, je me décidai pour une paire de chaussures de trek à tige haute, rigides et imperméable que je ne mettrais peut-être jamais, mais qu'il fallait avoir dans une collection digne de ce nom. Puis une paire de chaussures à tige basse, souples pour les randonnées du mardi. Et enfin, une paire de chaussures polyvalentes à tige moyenne pour tenir la cheville lors des randonnées du vendredi et pour la marche nordique.

Pour le vélo, je me délectais d'avance de l'achat de chaussures pour la randonnée cycliste que je ne pratique qu'occasionnellement. Le choix fut facilité grâce aux conseils d'un ami qui me fit acheter des chaussures pour le vélo de route et des chaussures pour le vélo VTT.

-Si tu veux transmettre de façon optimale ta puissance au pédalier, me dit-il, il te faut des chaussures à semelle dont l'adhérence est renforcée pour le VTT et des chaussures à semelle rigide et ventilée pour la route.

-Tu as bien dit « ventilée » ?

-Oui, tu n'imagines sans doute pas, combien les chaussures pour le vélo sont des concentrés de technologie : les semelles sont en carbone rigide ou en nylon renforcé de fibres de verre ; le système de serrage est sophistiqué pour procurer un chaussant confortable ajusté au dixième de millimètre ; la ventilation est inspirée des ouïes des requins ; la tige (le dessus de la chaussure) est en mesh (structure tressée de fibres synthétiques) souple renforcé.

-Et c'est cher toute cette technologie complexe ?

-Oui, assez cher, mais si tu veux aller vite, il faut y mettre le prix. L'argument avait son poids et j'achetai une paire de chaussure pour VTT et une paire pour la randonnée cycliste sur route.

J'atteignais les 18 paires de chaussures. C'était sans compter sur la marche aquatique côtière, l'aquagym, la gymnastique, le yoga, la danse, la self-défense, le tai-chi et le tir à l'arc.

D'ailleurs, pour le tir à l'arc, je fus terriblement déçu : des chaussures de tennis feraient l'affaire. Il suffit d'installer sur la tige de la chaussure un coussinet protecteur en caoutchouc. Rien de plus. Décevant, non ?

Mais pour les autres sports, l'équipement relevait plus du chausson que de la chaussure. Imaginez un collectionneur de voitures anciennes posséder des Majorette®, des Solido®, des Norev® ou des DinkyToys® ! Pour moi, c'était la même chose : les chaussons ne pouvaient pas figurer à côté de mes chaussures.

Mes chaussons de marche aquatique en néoprène rejoignirent ma combinaison tandis que les chaussons pour les arts martiaux chinois se perdirent au fond du sac de sport.

Au total, pour m'équiper correctement, j'avais acquis une vingtaine de paires de chaussures et deux ou trois paires de chaussons.

Je leur réservai un espace dédié dans le dressing où, enfin, je pouvais les contempler en cachette sans avoir peur de me faire prendre. C'était "le pied", quoi ...

Un soir, ma chère épouse s'écria : ...et je fais quoi de tes chaussons d'escalade ? et de tes rollers? T'occupe... lui répondis-je, y'a pas d'escalade à RSSB...

Les femmes, c'est comme les chaussures : on devrait les essayer ! Si cela va, on les garde ! mais si elles vous cassent les pieds, on devrait pouvoir les rendre...(Gabriel de Lautrec / les histoires de Tom Joe)

*En musique, au « Sol » latin correspond le « G » allemand. L'épithète germanique « dur » est traduit par « majeur » dans le monde latin. On parle de « G-Dur » en allemand, de « Sol majeur » dans les pays latins et de G major en anglais. Le « Sol dur » est un mix linguistique qui n'existe pas.

Marche nordique Bordeaux

Pour cette nouvelle édition, la Nordic Walkin' Bordeaux métropole se déroulera du 4 au 6 avril à Bordeaux. Des parcours de marche nordique et de randonnée pédestre sont programmés pour tous les niveaux :

Nocturne, le vendredi 4 avril, 9 Km

Marche des Ponts, le samedi 5 avril, 10 Km 4 marches le dimanche 6 avril, de 7 à 23 Km

Retrouvez toutes les informations sur [#NordicWalkin](#)

**Fête des 30 ans des RSSB**

D'ores et déjà, nous pouvons vous donner des informations préliminaires relatives à la FÊTE DES 30 ANS des RSSB qui aura lieu le 19 juin 2025 toute la journée.

Sous réserve de modifications du programme à venir, la journée se déroulera comme suit :

Premier lieu : Lac de la Magdeleine, Gujan

- Matin : de 9 h à 12 h : activités sportives par équipes.
- Midi : de 12 h à 14 h : apéritif offert + repas personnel tiré du sac.
- Après-midi : de 14 h à 16 h : reprise des activités sportives.

Deuxième lieu : Port de Larros, Gujan

- Soirée festive de 18 h à 24 h : résultats des activités sportives.
- Apéro et repas traiteur (participation),
- Animation musicale et dansante.

Nous reviendrons vers vous dans un prochain numéro spécial pour vous donner de plus amples informations.

D'ores et déjà, **réservez le 19 juin** dans vos agendas.

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX
ADHERENTS DE L'ASSOCIATION



**CRÉDIT PHOTO : J-C. MIALOCQ, J-P. LAUGIER, M. AUDIBERT, G.BRUÈRE
P. BALLARIN ©**

**RÉDACTEUR EN CHEF : J-P. LAUGIER
CONCEPTION/ RÉALISATION J-P. LAUGIER
RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : M. AUDIBERT**

DOCUMENT RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS DE RSSB. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

**RSSB, MAIRIE DE GUJAN-MESTRAS, ANNEXE 1
8 COURS DE VERDUN GUJAN-MESTRAS**

SITE INTERNET : [HTTP://RSSB.FREE.FR](http://RSSB.FREE.FR) - E-MAIL : CONTACT@RSSB33.FR