

SPORT OU ACTIVITE PHYSIQUE ?

par Daniel Chatelain

Je suis comme le renard de la fable qui, incidemment,

*« ...vit au haut d'une treille
Des raisins mûrs apparemment,
Et couverts d'une peau vermeille.
Le galant en eût fait volontiers un repas ;
Mais comme il n'y pouvait atteindre :
Ils sont trop verts, dit-il, et bons pour les goujats. »*

quand je contemple de Bleau les circuits rouges et noirs à repeindre.

L'ancien sprinteur Roger Bambuck, médaillé de bronze avec le relais français du 4 × 100 mètres aux Jeux olympiques de Mexico en 1968, ne néglige pas l'importance de l'entretien physique. Mais pas de n'importe quelle manière. *« Je suis content de voir que les médecins parlent de plus en plus d'activité physique, qui est 100 % positive pour la santé, l'équilibre mental et social. Alors que le sport de*

haut niveau, je n'hésite pas à le dire, est une activité dangereuse à tout point de vue. » Et celui qui fut Secrétaire d'Etat à la jeunesse et aux sports sous le gouvernement Rocard, entre 1988 et 1991, ajoute : *« On peut faire du sport sans compétition, voilà ma conviction. » » (Le Monde 31/3/2016).*

Et de me réjouir de voir lentement mais sûrement croître le nombre de circuits blancs (enfants) et caramel (faciles) ; et de me désoler de voir les dizaines de voies en 6 et au-dessus de la Chambotte, le long du lac du Bourget, parfaitement équipées de clous rutilants depuis au moins 20 ans et quasiment vierges de tout grimpeur en toutes saisons.

Et de me réjouir sans vergogne d'avoir acheté un vélo à assistance électrique qui me permet sans moteur caché d'aller jouer au tennis... sans compétition.

IGLOO IGLOO

par Alain Demoy

Comme chaque année cette sortie entre copains...

Recette

- Mélanger 6 personnes qui ne se connaissent pas forcément tous, dans deux voitures, une du Nord et une du Sud.
- Charger raquettes et autres denrées alimentaires, réchaud, duvet, couverture de survie.
- Secouer pendant 600 km pour les Parisiens, avec un rendez-vous chez un des copains à Taninges (très beau carillon si vous êtes dans les temps, je n'ai malheureusement pas encore eu cette chance).

Une fois sur place détente dans un petit restau sympa, faut bien prendre du plaisir une dernière fois car ce sera petit réchaud trois jours. Puis préparation des sacs pour le lendemain matin.



En fait, c'est une sortie annuelle que nous faisons hors club surtout entre amis, le but est de passer trois jours en montagne à faire de la raquette, en étant le soir dans un igloo !

Cette année nous avons jeté notre dévolu sur les Glières ; bien sûr, pour garder le côté sauvage, pas directement sur le plateau, mais avant, en passant par le Pas du Roc, 500 mètres de dénivelé, sur un autre plateau où coule une petite rivière.

Chacun est à son poste, l'Architecte trace la base et aussitôt à grand renfort de pelles et surtout de scie à neige on creuse la place de l'igloo où mesure prise, ce sera deux chambres de trois et une

allée centrale dite fosse à froid. Une fois la première couche évacuée et le premier rang de blocs posé, le chef Architecte décide de la grande fosse qui sera la carrière de blocs, et c'est reparti, on scie, on transporte, chacun son travail ; sciage, cons-