

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB NUMERO EXCEPTIONNEL



Comme un lundi !

Edito

BRUNO

Nous vivons des temps troublés !
Nous voilà, en pleine prise d'élan pour le début de saison, arrêtés net, remisés à la maison.
Plus de piscine, plus de cap du mardi, et surtout toutes les compèt' annulées, trail ou tri.
C'est moche, mais il faut penser à ceux pour qui c'est vraiment grave. Va y avoir du dégât économique autant pour les indépendants que pour certains particuliers en chomdu forcé.
Tout le monde ne peut pas faire du huber eat !
Alors soyons à l'écoute et restons solidaires.



Un petit geste, beaucoup de sentiments.



Le train du Corona passe, doucement...mais y'a comme une accélération!

Résultats du WE

BRUNO

Vous l'aurez deviné, pas de résultat ce WE !

Et ce sera le cas pour encore plusieurs semaines...

Ce soir notre président bien aimé nous a mis au confinement comme les griottes dans le kirch et on ne peut même plus se retrouver -par hasard- en forêt.

Nous sommes tous attachés au KT !
Donc n'hésitez pas, pour continuer à faire vivre la communauté, à nous donner vos résultats et identifier Kemperlé triathlon sur les réseaux sociaux (ou poster sur le groupe) afin de montrer que nous sommes présents et une communauté soudée.

Envoyez vos images, vos séances, vos entraînements solitaires ou en couple, vos idées et les défis que vous lancerez aux autres.

Mais aussi vos coups de mou, vos doutes et vos envies....

Je ne doute pas que Pierrot le fera !

Je souhaiterais juste que les 44 autres le fassent aussi...

Keep going, on reviendra tous plus forts!
Restons soudés, KT Forever ❤️

DANS CE NUMÉRO

COMMENT CHIER
DANS LES BOIS

STAGE MY TRIBE PAR
PY

LES EPREUVES A VENIR

SCATO TOUJOURS

Puisque la priorité semble être le PQ.

Votre prés' pense à vous.

FIFI

Comment chier dans les bois. Dans ce billet nous écrirons allègrement les mots « chier », « merde », « caca », « étron » sans gêne et sans vergogne. Sans même une once de sentiment de culpabilité ou même une sensation de vulgarité. Ce n'est pas de notre faute, mais nous avons lu ce livre « Comment chier dans les bois », on peut donc clamer haut et fort : c'est pas nous qui avons commencé ! Et puis, il nous semble indispensable, de ne pas tourner autour du pot. Parce que partir rouler de longues heures dans la nature signifie aussi toujours une pause popo ou pipi quelque part. Et savoir rouler est une chose, savoir chier dans la nature en est une autre, mais pas aussi éloigné que vous le penseriez au premier abord.

La longue distance ou l'itinérance à vélo ne s'improvise pas. Il faut évidemment s'entraîner à rouler, habituer son corps à ce type d'effort. S'organiser aussi. Trouver les compromis entre voyager léger mais ne rien oublier dans son paquetage. Préparer son itinéraire est aussi une étape importante. À propos d'étapes, certain.e.s choisissent le tout confort, d'autres l'escale rudimentaire. Quels que soient vos choix, à un moment donné il faudra envisager une pause pour soulager vos besoins naturels. C'est comme ça et personne n'y échappera. Autant donc mettre toutes les chances de votre côté pour que ce moment se passe bien, c'est l'objet de ce livre et donc de ce billet.

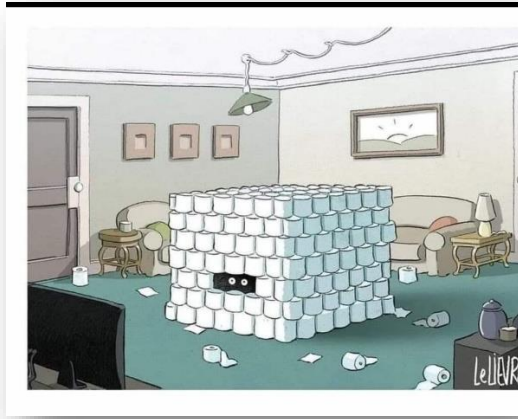
L'envie qui dépasse le stade de l'envie ...

Que le premier (ou la première) qui n'a pas vécu ce moment pénible lève le doigt. Oui je parle de ce moment précis, il est 07 h 20, c'est l'hiver, tu as rendez-vous avec tes potes dans 10 minutes sur la place du village, pour aller rouler 4 ou 5 heures. Vu les températures tu as empilé les couches les unes sur les autres, enfilé tes gants, ajusté le casque, vérifié 10 fois si tu as tout dans les poches dorsales de la veste (gps, pompe, barres énergétiques, papiers d'identités, carte bleue, C.A.A de recharge, téléphone), tu t'apprêtes à filer à la cave récupérer ton destrier, avec ta démarche de canard. Et soudain, l'envie pressante, l'envie qui dépasse le stade de l'envie, l'envie qui devient un besoin. Et oui, tu hésites une seconde ou deux mais pas trois. Tu te rends bien compte qu'il n'est pas raisonnable de repousser ce moment libérateur à dans 120 km. C'est clair et définitif, il faut que t'aïlles chier immédiatement. Tu rouspètes intérieurement en même temps que tu te libères des différentes couches qui composent ta tenue du jour. Tu te poses sur le trône et envoies un message sur le groupe whatsapp de la sortie du jour « En sortant mon vélo j'ai constaté que j'ai crevé, je répare vite fait, j'arrive. Attendez-moi ! ».

Tu rouspètes alors qu'au contraire tu devrais remercier ton corps de te prévenir maintenant plutôt que dans 10 minutes, une fois arrivé sur la place de l'Église. Parce que là il sera trop tard à moins que le bistrot ne soit ouvert et qu'en échange d'un café au comptoir tu ne puisses aller poser ton séant et déposer ton oeuvre dans les latrines du lieu et prétexter auprès des compagnons du jour « désolé, faut vraiment que j'y aille ».

Les quelques princes et princesses que nous comptons dans notre lectorat au Bike Café rougissent, les autres opinent et sourient ; parce que ce moment décrit vous l'avez tous et toutes vécu, peu importe votre lignée.

Aussi je dois vous le confesser, j'envisage de plus en plus de partir sur des épreuves de longue distance, des épreuves « d'ultra » comme on dit dans les milieux autorisés et parmi les nombreuses questions que je me pose, revient souvent celle-là : « Comment vais-je chier pendant ces quelques jours, seul et loin de tout ? ». Si ce questionnement vous semble futile, je vous envie. Il n'empêche que vu le succès éditorial de ce livre (vendu à plus de 3 millions d'exemplaires) il me semble que je ne suis pas le seul à m'interroger à ce sujet. C'est donc plein d'entrain que j'ai lu la prose de Kathleen Meyer.



nature, nous les trailers, kayakistes, montagnards, cyclistes au long cours.

Et oui Kathleen par exemple nous apprend qu'il faut chier le plus loin possible des cours d'eau (ou plan d'eau), pour éviter que nos excréments ne contaminent à coup de Giardase mais aussi de Cryptosporidium ou encore de Bilharziose l'eau qui finira dans nos robinets. Ils sont dans le coin et quelques précautions s'imposent. L'eau que d'autres en aval pourraient être amené à consommer. L'autrice aussi nous explique (en se passant de schéma) qu'enterrer nos merdes est une bonne idée mais il ne faut pas les enterrer trop profondément (j'y viens plus tard).

Deuxième surprise, si vous pensiez que chier est un acte solitaire, c'est avant tout un acte solidaire. Dans de nombreux lieux (parcs nationaux par exemple) on n'a pas le droit de chier où on veut. Il y a bien sûr le risque de se prendre une amende mais plus fondamentalement, si on part sur une longue distance à vélo et non pas dans une Lancia Stratos, c'est peut-être parce qu'on a quelque part un début de fibre écologique et qu'il serait dommage de tout gâcher avec une merde posée au mauvais endroit.

Le saviez-vous ? un caca posé dans la nature, dans un coin idéal pour une décomposition rapide est un sol un peu sec mais quand même un peu humide aussi (« rapide est ici très relatif : dans les meilleures conditions, une merde humaine met plus d'un an à disparaître » !)

Troisième surprise, adieu certitudes. Bien chier dans la nature demande une organisation et un entraînement de tous les instants. On ne s'impose pas expert es merde au premier étron posé. Entre trouver le spot, organiser la bonne configuration, à l'abri des regards mais pas à l'abri des intempéries et poser sa crotte sans en laisser sur ses fringues, ses chaussures, ses doigts il y a tout un protocole à suivre et 170 pages ne sont pas de trop. Je vous livre ici un conseil glané au fil de la lecture. Encore une fois, qui dans des toilettes à la turque n'a jamais eu peur de rater le trou ? Hein, qui ? Dans la nature c'est pareil, après avoir creusé son petit trou, comment être certain de bien le viser ? La réponse est en page 38, « Chie d'abord, creuse après »... Malin, non ? Et si vous vous demandez quelle profondeur pour le trou, Kathleen nous l'annonce sans détour, 15/20cm de profondeur. Plus ce n'est pas terrible, moins ce n'est pas mieux. (Nota pour les lecteurs et lectrices : Pensez à emmener votre décimètre la prochaine fois).

Quatrième surprise, chier est un business. Les systèmes de purification de l'eau ont bien été inventés parce qu'un jour, quelqu'un a chie dans le cours d'eau. P 52 « d'après le centre fédéral pour le contrôle et la prévention des maladies d'Atlanta, aucune eau de surface dans le monde n'offre la moindre garantie de ne pas porter de microscopiques kystes responsables d'une maladie parasitaire appelée Gardiase. ». Aussi il existe tout un marché du chiotte portable, voire même transportable qui permettra de ramener à la civilisation toutes vos merdes posées pendant votre séjour dans la nature. Ces produits sont surtout intéressants si vous partez en peloton bivouaquer pendant des jours et des jours tous ensemble. Si vous êtes un chieur/une chieuse solitaire, vous n'aurez peut-être pas besoin de tout cet attirail d'autant qu'à vélo, le chiotte transportable n'existe pas vraiment. Notez tout de même, le chiotte de voyage coûte entre \$15 et \$ 587. Notez aussi que vous pouvez vous construire, moyennant quelques euros, votre propre boîte à caca que

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Evidemment la rubrique risque d'être aussi peu fournie que celle des résultats...

On peut cependant faire une mise à jour concernant les annulations :

Des certitudes sur le R&B de Grandchamp, l'Aquathlon de Locminé, le Duathlon de Guingamp support du sélectif D3....

Et le BUT et le Tro Bro !

Et bien-sûr notre stage à Dinard !

Mais si on suit les directives de la Fédé, rien jusqu'à fin avril, c'est-à-dire le

duathlon de Lampaul -chpt de Bretagne par équipe- le duathlon de Chateaulin -

chpt de Bretagne de S et sélectif France jeunes- le tri de Coëtquidan -2^{ème} étape de D3- le duathlon de Carhaix.

Bref, le désert jusqu'au 1^{er} mai.

On peut donc imaginer un véritable embouteillage sur les inscriptions aux épreuves bretonnes à suivre !

Les S de Bain et de St Greg sont quasiment pleins, celui de Brest cloturé, mais les M encore open (sauf Trégastel !)

Taden open, Auray aussi

Guidel -cross- plein à 85%

L de Telgruc full.

COIN LECTURE

Comment chier...

BRUNO

Titre : Comment chier dans les bois

Auteure : Kathleen Meyer

Editeur : Éditions Edimontagne

Site web éditeur : <http://www.montagne-librairie.com/Comment-Chier-Dans-Les-Bois>

Nombre de pages : 140

ISBN :

Date de publication : octobre 2019

Prix TTC : 12 €



vous viderez dès votre retour à la civilisation. Un tuto – très bien fait – est proposé pour construire cette petite boîte. Un conseil personnel, ne lésinez pas sur l'étanchéité.

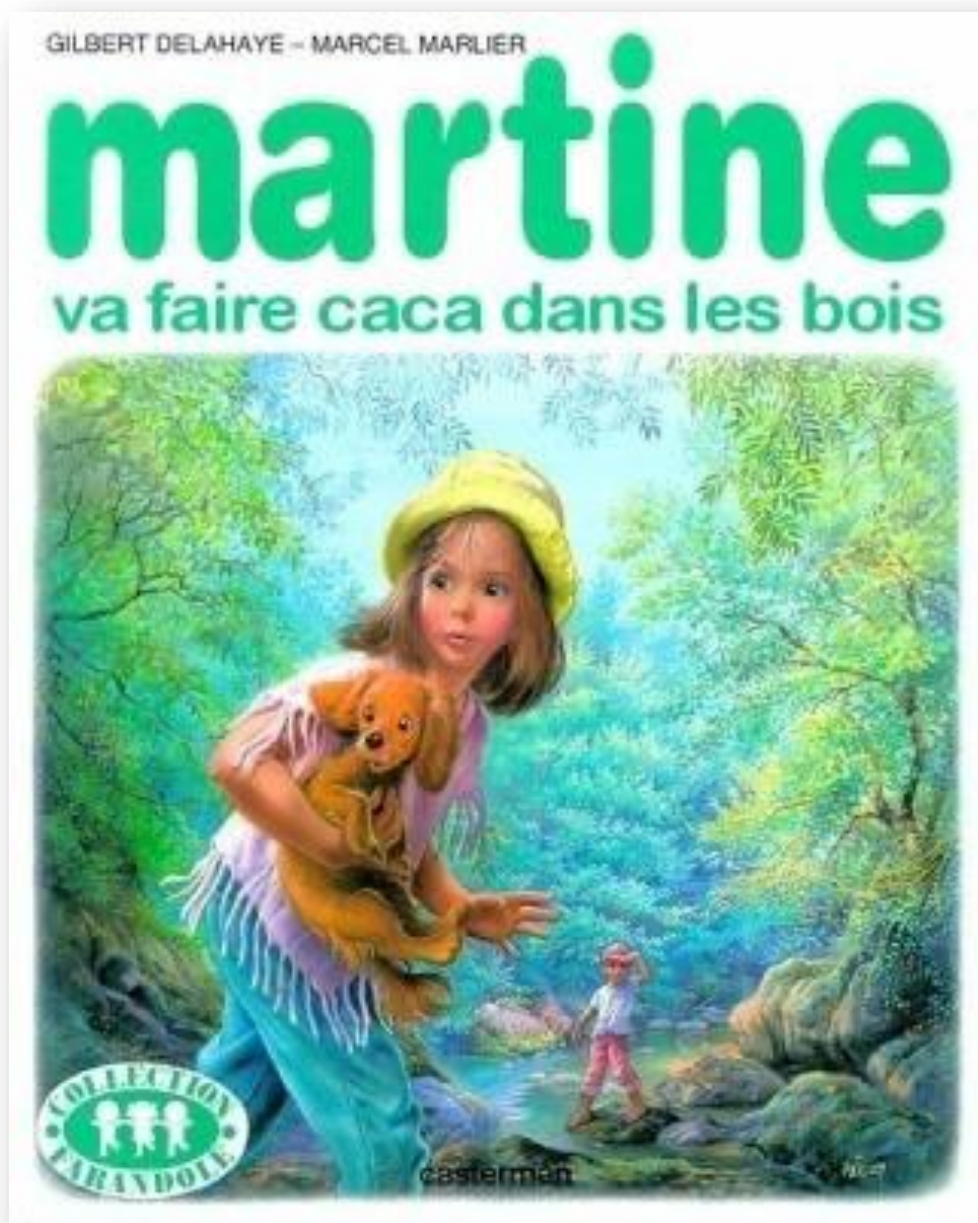
Les surprises du caca en nature

Première surprise, si vous pensiez que chier est un acte naturel, c'est avant tout un acte environnemental. Ce livre est beaucoup plus technique que je ne l'imaginais. Parce qu'avant de proposer des solutions concrètes à nos petites commissions Kathleen aborde par l'exemple l'impact environnemental de nos milliers de cacas posés dans la

Cinquième surprise (mais qui n'en est pas une véritablement), ce passage obligé accroupi ne fait pas de différence en fonction de votre genre. Nous sommes tous à peu près égaux, hommes et femmes. Il est d'ailleurs très difficile (peu d'études sur le sujet) de construire le portrait-robot du caca moyen ; p94 « Qui que ce soit qui va aux toilettes entre 3 et 21 fois par semaine est considéré comme normal [...] Les hommes [...] produisent plus de déjections que les femmes. Un étron typique d'un indien pèse trois fois plus que celui d'un Anglais, alors même qu'en Ouganda (où l'on mange sans doute des briques), sa déjection pèsera jusqu'à cinq fois plus ». Vous voilà prévenus. Si l'homme produit plus que la femme, elles ont d'autres contraintes qui rendent l'exercice -faire ce qu'elles ont à faire, dans la nature- plus compliqué. D'abord parce que peu d'entre elles savent pisser debout (il y en a qui y arrive), ensuite parce que les femmes ont en plus besoin de gérer leurs menstruations et le lot de tampons ou serviettes usagées qui vont avec. Kathleen nous apprend par exemple que le tampon usagé brûle mal. Un chapitre entier s'adresse spécifiquement aux femmes, ce même chapitre peut tout à fait être lu par les hommes, ça ne nous fera pas de mal. Et si vous êtes une femme et à la recherche d'un urinoir pour pisser comme papa, faites un tour ici ou là

Sixième et dernière surprise, j'ai cru en lisant ce livre, que plus jamais je ne chierais comme avant. Que définitivement apprendre autant de choses sur les impacts environnementaux et sociétaux de mes merdes allait modifier à jamais ma façon de chier, j'ai même craint un moment, qu'à chaque étron posé j'allais culpabiliser de me libérer. Je vous rassure ce sentiment n'a pas survécu à ce besoin – que j'ai eu dimanche dernier à 07h42 – d'aller chier au chaud casque vissé sur la tête, téléphone dans les mains avec ce message à l'attention de mes compagnons du jour « Je suis 3 à 5 peut-être 8 minutes en retard, je n'ai pas crevé mais c'est tout comme. J'arrive ».

Parce que la meilleure façon de chier dans les bois reste quand même la solution de chier chez soi.



CARNET DE ROUTE

Pendant ce temps-là à Lanzarote

BRUNO / PY

PY a pris ses habitudes à Lanza, la petite Chacha (Morel) lui prépare son lit chaque deuxième semaine de mars.

Non qu'il apprécie son hôte pour ses formes et son sourire, mais surtout il sait que c'est là-bas qu'il travaillera le mieux son point faible -qu'on lui connaît tous- le vélo !

Alors il a mis son petit short court, sa crème solaire et son Look dans sa valise et il est allé la poser au club de la Santa pour aligner les kilomètres.

Au bilan 6 séances de nat, 5 sorties v1o longues et extra longues avec tour de l'île, 6 séances de cap (en une semaine ça fait pas mal de doublettes et de triplettes ça !)

De la PPG, des étirements, des analyses vidéo en nat et de la nutrition....

Sans oublier tout de même du SPA et des bonnes recettes *made in My Tribe*.

J'aurais bien aimé un petit compte rendu, les Strava-addict en savent peut-être plus...

Mais PY c'est pas un causant alors il faudra se contenter de son : « *ça fait du bien une semaine sans entendre parler du Corona* » ...

C'est pas faux !





