

<https://staarp.org/spip.php?article16>

Riccione 2005

- Notre Club - Nos Activités - Nos Séjours - 2000 2010 -

Publication date: mercredi 16 mai 2018

Copyright © STAARP Tandem - Tous droits réservés

Riccione

Mars 2005

Du 1er au 9 mars 2005, des staarpistes ont participé au stage organisé en Italie par le Comité Régional Ile de France Handisport.

Le départ de Paris était prévu à 16 heures mais nous ne partons que vers 18h.

Une bonne nouvelle cependant, nous ne ferons pas le détour par la Belgique : nos amis belges (au nombre de 25) sont déjà dans le car.

Nous sommes 19 Français dont 3 de la STAARP : Mao, Jérôme et Philippe, plus Isabelle et Camille (6 mois) en accompagnateurs.

Le temps de mettre les vélos et tandems dans la remorque du bus et nous voilà partis.

La route :

Premier arrêt, un quart d'heure plus tard Porte Dorée pour un contrôle de police.

Franck, très dynamique, le "chef" de l'équipe Belge nous informe sur le séjour et la semaine à Riccione :

"Vous êtes tous formidables, on aimerait bien rouler avec vous" ...etc.. .

Le voyage sera long : 17 heures avec une pause toutes les 2 à 3 heures.

Assis au fond du car, on n'entendra pas Camille de tout le voyage. Il faut dire que c'est le seul à être bien allongé !

Nous traversons la Suisse de nuit, puis enfin l'Italie.

L'arrivée à Riccione (2 mars) :

Arrivée vers 11h, la température avoisine les 0 degrés et le soleil timide qui nous accueille, ne nous réchauffe guère... ce ne sont pas des vacances !!!

Après avoir retrouvé nos valises et pris place dans nos chambres, nous sommes tous réunis dans le salon.

Petit mot du directeur de l'Hôtel Dory (3 étoiles), apéritif de bienvenue et nous passons à table vers 13 heures, au menu : salades composées et bien sûr,

des pâtes ! que nous retrouverons à tous les repas, on ne s'en lasse pas !!

Première sortie (2 mars après-midi)

Petite mise en jambes de 45 km tous ensemble, vélo et tandems, vers San Marino dans les terres.

Christian, notre handbiker, est de la partie, le rythme est plutôt tranquille ; nous restons groupés.

Petit détail sur les équipages de notre groupe La composition des tandems est la suivante : Mao/Philippe, tandem Follis avec un équipement plutôt montagne,

le petit plateau de 26 dents ne sera pas utile pendant le stage malgré les côtes à 18% de la fin de stage !!! Pas de cale pour nous, les pédales sont automatiques,

pas les chaussures.

Jérôme roule selon les jours avec : Alain, Edouard, Jacques sur un tandem équipé d'un petit plateau de 45 dents !! d'ou l'épuisement de plusieurs pilotes !!

Mais bon les côtes se gravissent brillamment, toute lenteur étant exclue.

Stéphane/Laurent : tandem Philippe, nos champions de France sont toujours en demande d'une petit accélération, sauf quand la mécanique ne suit plus.

Sadia, copilote volubile, épuise les pilotes ... par les décibels ! Mais il réussira, avec Pierro, à tenir tête à nos champions.

Les solos :

Christian handbiker champion de France sur 4km qui verra plus souvent le bitume de la voiture que de son engin faute de parcours adaptés, Edouard le beau

jeune retraité, Pierre le comique, Serge qui va doucement mais qui arrive le premier certaines fois, Michel, chargé de compter les kilomètres parcourus,

Jacques dit le fantasque, le jeune Julien, qui s'en sort plutôt bien avec seulement un bras et une jambe, Alain notre gentil entraîneur.

Les accompagnateurs :

Michèle notre prof de gym (matin et soir) et pilote de la voiture suiveuse, dit le camion.

Simone, femme de Christian, à l'occasion roadbook, Isabelle maman enviiée d'un adorable petit Camille.

Le rythme s'accélère au retour (35-45km/h), Alain/Sadia et Franck restent avec Christian. N'ayant plus de guide, ils rentreront plus d'une heure après nous.

La nuit tombant, la température flirte avec le 0°

Jeudi 3 mars, nous parcourons 102 km.

Après la séance de gym, nous partons à 9h40 de l'équipe avec notre guide Italien Drelli.

Arrivés sur le site choisi, une belle côte, nous faisons l'exercice suivant : 30 tours par minute pour un travail de la force, 6 à l'heure dans la côte

sur la plaque ! La limite du 0 à l'heure n'est pas loin ! Redescente à 100 t/min pour libérer les muscles.

L'exercice sera répété 3 à 4 fois. Retour groupés en respectant une vitesse de 25/26 km/h.

Déjeuner vers 13h, les équipes belges arrivent progressivement vers 13h30, leur journée est terminée, pas la nôtre.

Nouveau départ à 14h30 sous la pluie : direction la route d'hier pour un petit exercice.

Difficile de retrouver la route sans notre guide italien, beaucoup de circulation.

Une fois arrivés sur les lieux propices à notre entraînement, Alain nous donne les consignes : 2 min à 90%, 1 min à 110%, 1min on relâche, l'exercice sera

répété 4 à 5 fois, dur dur ... , retour à bonne allure, la route s'y prête.

Le soir à 18h30, séance de relaxation dirigée par Michèle, nous avons droit à des accessoires, balles de massages et élastiques, l'ambiance est bonne,

les petites douleurs de la journée sont effacées.

Dîner à 19h30, un repas avec les spécialités de la région Romagna nous attend.

Nous avons la consigne de garder la même table pendant le séjour, en vain ! Les groupes se forment ... et se déformeront.

Retour dans notre chambre à 22h : le sommeil n'est pas long à venir.

Vendredi 4 mars :

Petit déjeuner à 7h30. A 8h30, gym et échauffement. A 9h30, départ en direction d'une tratoria typique dans les collines à 450 mètres d'altitude. Les Belges

prendront un parcours différent. Pour nous le programme c'est 32km aller avec exercice 20/20 (20 secondes effort maximal, 20 secondes on relâche), ça fait

yoyo !

Splendide paysage de collines enneigées le temps est gris et froid.

En retard au départ, Jacques n'a pas pu sortir par la sortie vélo, il sort par l'entrée principale de l'hôtel avec son vélo sous le bras , se casse la

gu.. dans l'escalier et nous retrouve après 1h30 de route en solitaire, il nous racontera ses multiples aventures : après s'être allégé de son sandwich

et de sa banane qu'il a donnés respectivement à un chien et un cheval ... ! Toute une histoire !

Le restaurant est l'occasion de faire quelques photos du groupe, au menu : assortiment de pâtes, et le fabuleux capuccino ou l'expresso.

Retour rapide par une belle route.

Douche, sauna ou bain bouillonnant pour se remettre de tous ces efforts.

Pour le dîner, le chef cuisinier met les petits plats dans les grands :

Soirée poisson avec au menu : Romagnola salade de mer avec légumes, écrevisses avec cognac et vinaigre balsamique, petits poulpes à la vapeur avec câpres

et olives noires, soupes de pois chiches avec pâtes fraîches et moules de Cattolica, spaghettis de clovisses au pistou de roquette, perche en croûte de

pommes de terre avec gingembre, ratatouille de légumes arcobalena et gâteau de l'Hôtel Dory évidemment. C'est pas au choix, c'est le tout !!!

La nuit fut bonne ... pour la digestion.

Samedi 5 mars :

Aujourd'hui sur les traces de Marco Pantani dans son fief à Cesenatico, un peu plus au nord sur la côte, c'est tout plat 60 km.

Beau temps à Riccione au départ, puis grésil et neige sur le restant du parcours. Nous restons sur les bords de mer, mais ce n'est que de l'agglomération.... pas terrible.

Jacques ne quitte pas d'une roue nos champions en tandem, en attente d'une attaque. Il faut dire que la veille, la poursuite sur le final, fut mémorable !

Et Jacques, s'est fait piéger : et il attend sa revanche !

Le temps humide et la roue arrière du tandem laissera des traces dignes d'un Paris Roubaix sur son visage ! Le rythme sera tranquille ce jour là, la route est glissante.

Découragé par le temps, Pierre fait demi-tour au bout de 20km.

Arrivé au bar de Pantani, on a le loisir d'admirer son premier vélo (1982) accroché dans la salle.

Petit expresso pour se réchauffer et c'est le retour à 27/29 km/h.
Journée peu passionnante dans l'ensemble.
Alain nous concocte des bons parcours pour le lendemain, tout va bien.

Dimanche 6 mars :

Ciel bleu. Au programme de la journée tout d'abord, 55 km, 5 exos différents sur une côte assez longue... Michèle passe devant avec le camion, un RDV mal négocié, on ne la reverra pas de la matinée.
Alain a oublié le parcours à l'hôtel ! Les côtes seront quand-même magnifiques.
Les comptes se régleront à l'arrivée, à l'amiable !
Exercice 20/20 (20 secondes pilote seul, 20 secondes le copilote seul) sur toute la montée nos cuisses chauffent ! le temps d'une pause pipi et nous perdons le groupe de vue. La petite laine n'est pas de trop pour la descente.
15 heures : départ en bus avec Bernard notre chauffeur pour la République de San Marin à 30 km, il ne manque personne.
C'est l'enceinte fortifiée accrochée sur un gros rocher qui nous intéresse et non les gros magasins de gadgets électroniques.
Petite ballade d'une heure, Camille est de la sortie évidemment, quelques photos, quelques souvenirs ! Vite, on va rater le car.

Lundi 7 mars :

Aujourd'hui le circuit qu'on aurait dû faire la veille. Direction Montescudo Gesso, l'ascension est sérieuse ! Vue sur le rocher de San Marin.
Les paysages sont magnifiques, succession de collines enneigées méritent qu'on s'attarde. Quelques clichés pour mémoriser ces instants au soleil devant la petite église et c'est reparti.
Au préalable, sur le plat exercice du sprint long, départ toutes les minutes pendant 2 minutes (le temps de rattraper les précédents).
Les tandems partent en dernier. L'effort est intense pour tenir les 2 minutes.
Stéphane et Laurent casseront la chaîne, à vouloir trop tirer....
Alain roule en solo pour faire travailler Christian.
Jéjé est piloté par Jacques qui du coup devient beaucoup plus calme. Ils graviront brillamment toutes les côtes 15 à 18% avec un petit plateau de 45 dents, bravo !
Serge monte lentement mais il sera dans les premiers à l'arrivée, les premiers ayant pris une mauvaise direction. Après avoir explosé le pneu arrière et la roue avant Stéphane et Laurent perdent des boulons de fixation des plateaux.. y'a des jours ...
Enfin bref la balade du matin se termine à 14 heures.
16h : on repart pour une vingtaine de kilomètres.
Le soir, à l'initiative de Sadia, nous offrons à Alain la tenue complète de l'Hotel Dôry et à Michèle un masque vénitien.
Ensuite vient la remise des diplômes de stage par l'hôtel à chacun, même à Camille.

Mardi 8 mars :

Fin du stage et départ en car à 15h.
Petite ballade matinale le long de la côte vers le Sud pour ceux qui veulent.
Les 4 tandems sont présents, plus Michel en solo.
Les bords de mer sont très vallonnés, le paysage n'en est que plus beau. D'autant plus que le soleil est de la partie et que la température a augmenté de quelques degrés ... comme pour nous faire regretter notre départ, une dernière photo et puis c'est terminé.
15h : départ du car ; nous arriverons à Paris vers 7h30 le lendemain, juste avant que les bouchons ne soient trop

gros.

Grosses bises à tout le monde et c'est fini. Mais les souvenirs sont là avec les nouveaux copains.