



Font de Montvert (Lozère)

Montage : Marie-France BALDAYROU (34)

Le tandem pour conserver la santé.

LA SANTE est notre première richesse et nous devons tout faire pour la conserver.

La vie trépidante que nous menons aujourd'hui ne favorise pas cela. Le stress, le bruit, la pollution, tout cela nuit à la préserver. L'évolution de la médecine moderne nous aide à nous maintenir «au mieux» grâce aux médicaments, aux antidépresseurs, aux somnifères, etc. etc...quelle belle perspective.

A la place de cela, pourquoi ne pas prendre son tandem, sa ou son coéquipier préféré (à deux c'est mieux) et partir respirer le bon air de nos campagnes, humer l'odeur des sous bois lorsque nous traversons une forêt, admirer un point de vue en haut d'un col dans nos belles montagnes, déguster un plat typique du pays dans un petit restaurant de village?



Dans nos rencontres régionales nous retrouvons tout cela, et lorsque nous revenons le soir à la maison ou au camping, c'est un sommeil réparateur qui nous prend et sans aucun médicament.

Le lendemain, c'est en pleine forme que vous reprendrez le chemin du «boulot» avec dans votre tête le souvenir du «week-end» passé, des parties de franches rigolades avec les copains, et vous passerez une bonne journée en attendant la prochaine sortie et les retrouvailles avec les amis.

Comme le dit la chanson, «le travail c'est la santé, mais le tandem... c'est la conserver»...

Bonne route...

Georges PESSANT

Photos de couverture :

Page 01: Marie France BALDAYROU

Page 04: Marie France BALDAYROU

N° 93

Automne 2011

Siège/ 5, rue du Président Fruchon

36200 ST MARCEL

adresse postale: 22 rue Croix Julia

37390 LA MEMBROLLE sur CHOISILLE

Quelques portraits de nouveaux Acétistes Pages 04 à 06

Entre Ardèche et Loire du 02 au 05 juin 2011
ballons et côtes du Rhône, deux jours de découverte
guidés par Monique et Inno FERNANDEZ Page 07

La rencontre à LE CAYLAR
Un grand moment de tandem sur le plateau du Larzac, le
grand jardin de Marie France et Bernard BALDAYROU Pages 08 et 09

Entre ste Victoire et ste Beaume
Deux jours de grimpette dans un cadre sublime avec
Gérard et Josette Prinssat Pages 10 et 11

De St amand à Montrond
par Jean Louis BORACH Pages 12 à 15

La semaine fédérale cyclotouriste 2011
vue par les tandémistes Pages 16 et 17

Entre Lot et Dordogne
Un long week end chez Mary et Bob à SALVIAC Pages 18 à 20

Echos de SALVIAC
Merrie et Mark ABELS nous font partager leurs senti-
ments sur cette rencontre. Page 21

Tandem en Cévennes
A l'assaut du vaisseau des Cévennes et petit tour dans les
sites sauvages et préservés avec Bernadette et Louis AIT Page 22

Tand'aïmer
Mais d'où vient le mot « tandem »? Pages 23 et 24

Tandem et pathologie chronique
Martine DAVID vous fait vivre la gestion d'une pathologie
chronique lors d'un long voyage Pages 25 à 29

Nouvelles Page 30

Le Bureau Page 31