

## Saison 2016 mi-figue mi raisin



Ça y est la saison 2016 est terminée.

Le froid est là même si dans le sud-est c'est bien plus supportable que dans bien des régions. Ma saison 2016 a été un beau fiasco du côté des cycloportives. Participation à 2 cycloportives.

La [Corima Drôme Provençale en Mars](#) et l'[Ardéchoise](#) en Juin.

Pas encore préparé pour la Corima, j'ai été "victime" de crampes certainement liées au froid et à un manque d'hydratation. Je me suis bien fait mal et je termine dans un temps qui ne m'honore pas.

Je me faisais un plaisir de participer pour la première fois à l'Ardéchoise cette année. Et bien ce fut un beau loupé. Malade la veille au point de me tordre de douleur sur le canapé et ne pas pouvoir épinglez mon dossard sur le maillot. J'ai même pensé ne pas participer. Finalement ma femme m'a épinglé le dossard et j'ai réalisé le petit parcours dans un temps raisonnable avec des sensations qui étaient bien meilleures que ce que j'attendais.

Les mois de juillet et août quant à eux furent bons. De belles sorties dans la région mais aussi vers ou en Vaucluse. Une grande chevauchée vers le Vaucluse qui se termine avec un rayon cassé, une chevauchée vers les Alpes Maritimes mais surtout une quadruple ascension du mont Ventoux début août.

Ces deux mois ont été dédiés au partage car d'habitude je roule seul en raison de mon planning professionnel et familial. Durant ces deux mois j'ai eu l'occasion de rouler plusieurs fois avec ma femme. J'ai aussi eu l'occasion de rouler lors d'un événement dont je suis à l'origine : [VentouxParkinson - Un galérien pour ceux qui galèrent](#).

Je suis assez fière de cette sortie qui a permis à Floréal, représentant de l'association France Parkinson Vaucluse, et à mon père de se rencontrer sous les couleurs de l'association dans le cadre magnifique du chalet Reynard. **Le plus grand moment de ma saison de vélo.**

Sur le plan sportif, la chose que je remarque c'est l'allongement notable de mes sorties vélo. En

une seule saison, j'ai effectué plus de sorties de plus de 100km que tout le reste de ma vie de cycliste (6 ans). La vitesse moyenne diminue pas mal (1.5km/h) ce qui s'explique par une forte augmentation du dénivelé cumulé.

Même si c'est un peu anecdotique, j'atteins mon objectif kilométrique annuel avec un peu plus de 6000km.

Je suis assez satisfait de mon année de vélo avec des moments faibles, d'autres très forts. 2016 a aussi été une année de partage de ma passion du vélo avec ma femme, la découverte du Martigues Sport Cyclisme et l'envie de faire connaître l'association France Parkinson à l'aide d'événements cyclistes.

2017 est encore en préparation mais [les grandes sont lignes déjà tracées...](#)

Que cette nouvelle année vous apporte le bonheur et l'épanouissement là où vous le souhaitez et surtout que la santé soit votre.