

## MONDIOCOMPATIBLE

### LE VELO I

-version enregistrée le 11.09.03-

Et voilà, c'est venu le moment je vous présente mon nouvel ami oui. Une fois j'avais une amie c'était Betty Bossy elle m'avait fait comprendre après un parcours à travers tous les régimes du monde que le meilleur des solutions c'était manger, oui mais bouger aussi. ça c'était une découverte qui m'a changé ma vie parce que à partir de ce moment-là j'avais réussi de éliminer un peu de mon culotte de cheval. Et ça c'était toujours une question... disons mon Schatzeli il avait tendance de s'épandre là-dessus. Et alors, ça avait commencé avec un truc que on peut encore voir là maintenant je le range là car je n'en ai plus besoin, mais peut-être si jamais il y a des gens ils connaissent pas je peux montrer parce que c'était un bon début alors vous voyez ça ce sont des sabots pour l'aération du gazon ça fait 5KG ? chacun alors moi je faisais l'aération du gazon ça me prenait environ 40-45 minutes ça veut dire au bout de 6 mois j'avais déjà perdu deux kilos de graisse mais j'avais compensé avec 1 coma5 kg de muscles. Alors voilà, après quand on a fait le jardin japonais on a dit c'est clair on fait plus le gazon comme je vous ai déjà raconté tout à l'heure, donc j'ai dû trouver autre chose, parce que vous voyez comment c'est on est jamais à l'abri que il y a une recrudescence de l'équitation hein ? C'est à ce moment-là j'ai parlé à mon Schatzeli aussi parce que dans la période où il avait reçu le licenciement lui il a commencé de refaire du vélo, il avait fait ça quand il était plus jeune, avant le on se rencontre pendant le stage il avait fait en suisse romande là où un jour ça avait fait clic clac dans l'œil de l'un de l'autre.[1'59] Du moment qu'il a recommencé de faire le vélo il a dit ça fait du bien pour éliminer les toxines et pour me défouler un peu. Moi j'ai dit écoute j'aimerais bien de venir avec toi aussi. Mais mon dieu, mais mon dieu ! Ecoutez heu alors là ! Je me suis

vraiment rendu compte j'avais encore du pain sur la planche Heu ! il était loin devant loin devant toujours toujours Bon il était gentil il freinait ou bien il attendait. Moi j'arrivai là derrière j'étais rouge comme ça j'avais le cœur qui faisait boum badaboumboum . Il disait ça va, et moi ouai ouai m'attends m'attends pas va seulement . Bon et j'étais aussi un peu énervée que j'arrivais pas d'aller aussi vite que ça. J'ai dit maintenant je veux faire quelque chose il a dit d'accord. Alors c'est comme ça il a pensé de faire ça pour moi. Parce que vous savez à un moment donné moi j'avais eu un vélo d'appartement mais un ennui ce truc un ennui ! Mais mon dieu mon dieu. J'avais bien essayé de faire comme Dürrenmatt de pédaler pendant les nouvelles à la TV pour essayer de faire ça passe mais j'étais obligé de dire comme lui Ach so ! et au bout de 10 minutes j'arrêtais de pédaler, et l'appareil il a finit chez Caritout. Bon alors là c'est autre chose : vous avez l'impression c'est un vélo normal, mais Mesdames et Messieurs ça n'est pas un vélo normal. C'est un concept de mon Schatzeli, il a récupéré un système virtuel cybernétique d'un copain, mais ça je vous raconte peut-être encore plus tard, et avec ce système là... ça veut dire vous voyez là j'ai cette combinaison elle est très sensible à des simulations : on a la simulation de la pénétration du vent, et il y a les capteurs là qui sont reliés via infrarouge avec l'ordinateur de bord du vélo et là aussi ici dedans la combinaison sont intégrés des petites plaquettes qui permettent de calculer la différence entre la masse graisseuse et la masse musculaire [04'00] aussi la déperdition d'eau c'est pour ça là aussi je suis reliée directement, vous voyez là c'est de l'eau ça me permet de toujours me réhydrogéner , vous savez comment ça c'est important ! Donc ça c'est la base et dans les lunettes-là je vois défiler le paysage. Sii vous voulez c'est du Indoor mais qui permet après de faire du Outdoor, ça veut dire on arrive de recréer de manière simulée, exactement les conditions qui se trouvent dans l'extérieur donc le but c'est que quand je fais bien mon entraînement après je peux sortir avec mon Schatzeli sur la route et on peut faire du vélo on est habitué, par exemple aussi quand un camion il passe on a la sensation que ça fait comme ça, donc on apprend comment il faut compenser pour rester sur la route et pas tomber dedans le talus, vous voyez. Non vraiment c'est bien. Alors ! Oui il y a maintenant une série de programme on peut choisir de faire p.e. un tour dans la Provence et quand c'est comme ça en plus il y a des émanations de l'huile essentielle de lavande qui partent ici c'est diffusé c'est aussi très très bon pour la santé, ça c'est prouvé scientifiquement. C'est

## MONDIOCOMPATIBLE

### LE VELO II

Voilà, c'est venu le moment je vous présente mon nouvel ami oui. Une fois j'avais une amie c'était Betty Bossy elle m'avait fait comprendre après avoir testé tous les régimes du monde que le meilleur des solutions c'était « manger, oui mais bouger aussi » Ca c'était une découverte qui m'a changé ma vie parce que à partir de ce moment-là j'avais réussi de éliminer un peu de mon culotte de cheval. Et ça c'était toujours une question... disons... mon Schatzeli il avait tendance de s'épandre là-dessus. Et alors, ça avait commencé avec un truc que on peut encore voir là, maintenant je le range là, parce j'en ai plus besoin, mais peut-être si jamais il y a des gens ils connaissent pas je peux montrer parce que c'était un bon début, alors vous voyez ça ce sont des sabots pour l'aération du gazon ça fait 5KG chacun, moi je faisais ça pendant environ 40-45 minutes par semaine, ça veut dire au bout de 6 mois j'avais déjà perdu deux kilos de graisse et j'avais compensé avec 1 coma 5 kg de plus de muscles. Après quand on a fait le jardin japonais on a dit c'est clair on fait plus le gazon comme je vous ai déjà raconté tout à l'heure, donc j'ai dû trouver autre chose, parce que vous voyez comment c'est on est jamais à l'abri que il y a une recrudescence de l'équitation hein ? C'est à ce moment-là j'ai parlé à mon Schatzeli . Aussi parce que dans la période où il avait reçu le licenciement, lui il a commencé de refaire du vélo, il avait déjà fait ça quand il était plus jeune, avant on se rencontre pendant le stage il avait fait en suisse romande, là où un jour ça a fait clic clac dans l'œil de l'un de l'autre de nous deux. [1'59] Du moment qu'il a recommencé de faire le vélo il a dit ça fait du bien pour éliminer les toxines et pour me défouler un peu. Moi j'ai dit écoute j'aimerais bien de venir avec toi aussi. Mais mon dieu, mais mon dieu ! Ecoutez heu alors là ! Je me suis vraiment rendu compte j'avais encore du pain sur la planche. Heu ! il était loin devant toujours loin devant.

Bon il était gentil il freinait ou bien il attendait. Moi j'arrivai là derrière j'étais rouge, mais rouge avec le cœur qui faisait boum badaboumboumboum et quand je descendais du vélo les jambes elles pouvaient même plus de me porter. Il disait ça va ? Et moi ouai ouai m'attends pas m'attends pas , va seulement ! Bon je dois dire j'étais aussi un peu énervée que j'arrivais pas d'aller aussi vite que ça. Donc un jour j'ai dit maintenant je veux faire quelque chose. Il a dit d'accord et c'est comme ça il a pensé de faire ça pour moi. Parce que vous savez à un moment donné moi j'avais eu un vélo d'appartement mais un ennui ce truc, un ennui ! Mais mon dieu mon dieu. J'avais bien essayé de faire comme Dürrenmatt, de pédaler pendant les nouvelles à la TV pour essayer de faire ça passe, mais j'étais obligé de dire comme lui Ach so ! et au bout de 10 minutes j'arrêtais de pédaler, et l'appareil il a finit chez Caritout.

Bon alors là c'est autre chose : vous avez l'impression c'est un vélo normal, mais Mesdames et Messieurs ça n'est pas un vélo normal. C'est un concept de mon Schatzeli.

Il a récupéré un système virtuel cybernétique d'un copain, mais ça je vous raconte peut-être encore plus tard, et avec ce système là... ça veut dire vous voyez là j'ai cette combinaison elle est très sensible à des simulations : on a la simulation de la prise au vent, et il y a les capteurs là qui sont reliés via infrarouge avec l'ordinateur de bord du vélo et là aussi ici dedans la combinaison sont intégrés des petites plaquettes qui permettent de calculer la différence entre la masse graisseuse et la masse musculaire [04'00] aussi la déperdition d'eau c'est pour ça là aussi je suis reliée directement, vous voyez là c'est de l'eau ça me permet de toujours me réhydrogéner , vous savez comment ça c'est important ! Donc ça c'est la base et dans les lunettes-là je vois défiler le paysage. Je vois exactemetn sur quelle route je suis et j'ai la sensation de la dénivellation. Si vous voulez c'est du Indoor mais qui permet après de faire du Outdoor, ça veut dire on arrive de recréer de manière simulée, exactement les conditions qui se trouvent dans l'extérieur donc le but c'est que quand je fais bien mon entraînement après je peux sortir avec mon Schatzeli sur la route et on peut faire du vélo on est habitué, par exemple aussi quand un camion il passe on a la sensation que ça fait comme ça, donc on apprend comment il faut compenser pour rester sur la route et pas tomber dedans le talus, vous voyez. Non vraiment c'est bien. Alors ! Oui il y a maintenant une série de programme on peut choisir de faire p.e. un tour de 4 heures dans la Provence et pour celui là il y a en plus des émanations de

## Mondiocompatible

- Le velo III -

Voilà, c'est venu le moment je vous présente mon nouvel ami. Oui. Une fois j'avais une amie c'était Betty Bossy , avec elle j'avais compris le meilleur des régimes c'était « manger, oui mais bouger aussi » Ca c'était une découverte qui m'a changé ma vie parce que à partir de ce moment-là j'avais réussi de éliminer un peu de mon culotte de cheval. Et ça c'était toujours une question... disons... mon Schatzeli il avait tendance de s'épandre là-dessus. Dans la période où il a perdu le travail, il a commencé de refaire du vélo, il avait déjà fait ça quand il était plus jeune, avant on se rencontre pendant le stage il avait fait en suisse allemande, là où un jour ça a fait clic clac dans l'œil de l'un de l'autre. Du moment qu'il a recommencé de faire le vélo il a dit : ça fait du bien pour éliminer les toxines et pour me défouler un peu. Moi j'ai dit écoute j'aimerais bien de venir avec toi aussi. Mais mon dieu, mais mon dieu ! Ecoutez heu alors là ! Je me suis vraiment rendu compte j'avais encore du pain sur la planche. Heu ! il était loin devant toujours loin devant.

Quand j'arrivais j'étais rouge, mais rouge avec le cœur il me tapait dans les tempes et quand je descendais du vélo les jambes elles pouvaient même plus de me porter. Il disait ça va ? Et moi ouai ouai m'attends pas, m'attends pas , va seulement ! Bon je dois dire j'étais aussi un peu énervée que j'arrivais pas d'aller aussi vite que ça. Donc un jour j'ai dit maintenant je veux faire quelque chose pour m'améliorer. Il a dit d'accord et c'est comme ça il a pensé de faire ça pour moi. Parce que vous savez à une époque moi j'avais eu un vélo d'appartement mais un ennui ce truc, un ennui ! Mais mon dieu mon dieu. J'avais bien essayé de faire comme Dürrenmatt, de pédaler pendant les nouvelles à la TV pour essayer de faire ça passe, mais j'étais obligé de dire comme lui Ach so ! et au bout de 10 minutes j'arrêtais de pédaler, et l'appareil il a finit chez Caritout.

Bon alors là c'est autre chose : vous avez l'impression c'est un vélo normal, mais Mesdames et Messieurs ça n'est pas un vélo normal. C'est un concept de mon Schatzeli.

Il a récupéré un système virtuel cybernétique d'un copain, mais ça je vous raconte peut-être encore plus tard, et avec ce système là... ça veut dire vous voyez là j'ai cette combinaison elle est très sensible à toutes sorte de simulations : on a la simulation de la prise au vent, et il y a les capteurs là qui sont reliés via infrarouge avec l'ordinateur de bord du vélo et là aussi ici dedans la combinaison sont intégrés des petites plaquettes qui permettent de calculer la différence entre la masse graisseuse et la masse musculaire, aussi la déperdition de l'eau c'est pour ça là aussi je suis reliée directement, vous voyez là comme ça je peux toujours me réhydrogéner , vous savez comment ça c'est important ! Il calcule les pulsations et aussi irrigation du cerveau. Donc ça c'est la base. Maintenant vous le savez « Les têtes intelligentes se protègent » et dans les lunettes-là je vois défiler le paysage. Je vois exactement sur quelle route je suis et j'ai la sensation de la dénivellation. Si vous voulez c'est du Indoor mais qui permet après de faire du Outdoor, ça veut dire on arrive de recréer de manière simulée, exactement les conditions qui se trouvent dans l'extérieur donc le but c'est que quand je fais bien mon entraînement après je peux sortir avec mon Schatzeli sur la route et on peut faire du vélo, on est habitué, par exemple aussi quand un camion il passe on a la sensation que ça fait comme ça, donc on apprend comment il faut compenser pour rester sur la route et pas tomber dedans le talus, vous voyez. Non vraiment c'est bien. Alors ! Oui il y a maintenant une série de programme on peut choisir de faire p.e. un tour de 4 heures dans la Provence et pour celui là il y a en plus des émanations de l'huile essentielle de lavande qui partent ici c'est diffusé, c'est aussi très très bon pour la santé, ça c'est prouvé scien-ti-fi-que-ment. C'est vraiment magique. Et qu'est-ce qu'il y a encore ? On peut aussi faire la Hollande, là on choisit avec le vent contraire sur la digue ou sans le vent contraire. Il y a aussi l'Islande, alors là c'est très pénibles pour les articulations on a tout le squelette qui est secoué pendant 1 heure, ils ont seulement des routes avec des cailloux là-bas. La dernière fois j'ai encore dû encore aller chez le chiroprate après l'avoir fait ! Et puis bien entendu l'Allemagne, cool, calme, easy, avec toutes ses pistes cyclables, et bon il y a dix programmes en tout. Mon Schatzeli il a dit, pour le moment tu fais déjà avec ça et après on verra.

Donc je fais en moyenne une heure tous les jours et surtout j'essaie de m'améliorer. Quand on choisit un programme il faut aller jusqu'au bout ! C'est clair : il y a des dénivellations, les

## MONDIOCOMPATIBLE

## - LE VÉLO IV -

Musique 10 : reprise Péthane avec variation : changement décor

*(ou possibilité évoquée : Musique 10 : reprise ouverture qui s'enchaîne avec le début du Furkra)*

Voilà, c'est venu le moment, je vous présente mon nouvel ami. Oui... ma culotte de cheval. Ça, c'était toujours une question... disons... mon Schatzeli, il avait tendance de s'épandre là-dessus. Dans la période où il a perdu le travail, il a recommencé de faire du vélo - il en avait déjà fait quand il était plus jeune, à l'époque où il a fait son stage en Suisse allemande, là où un jour ça a fait clic clac dedans l'œil de l'un de l'autre - ça peut-être je vous raconte encore vite après. Quand il a repris le vélo, il a dit : « C'est pour éliminer les toxines et pour me défouler. » Moi, j'ai dit : « Ecoute, j'aimerais bien de le faire aussi avec toi. »

Mais mon dieu, mon dieu ! Ecoutez, heu, alors là ! Je me suis vraiment rendu compte, j'avais encore du pain dessus la planche. Moi, j'étais toujours loin derrière, j'avais beau de pédaler le plus vite je pouvais, le cœur, il me tapait dedans les tempes, j'étais rouge vif, je suais, la langue qui me pendait jusque sur le guidon, les doigts tellement gonflés que je pouvais même plus de faire « dring, dring » dedans les virages et quand je devais descendre du vélo parce que j'avais le poing, vous savez comment, et plus de souffle et plus de l'énergie, mes jambes, elles pouvaient même plus de me porter et j'arrivais pas non plus de marcher. Et pendant ce temps, lui, il était toujours loin devant, loin devant et, bien entendu, il était obligé de m'attendre comme ça longtemps. Quand j'arrivais enfin vers lui, il me disait : « Ça va, Trésor ? » « Mais oui, mais oui, m'attends pas, m'attends pas, va seulement ! » Bon, je dois dire, j'étais aussi totale déprimée que j'arrivais pas d'aller aussi vite que lui. Un jour, j'ai décidé : c'est fini de lui voir les talons, je veux faire quelque chose pour m'améliorer. J'ai en parlé à René-Louis et c'est comme ça il a pensé de faire ça pour moi (*elle montre le vélo*). Parce que vous savez à une époque, moi, j'avais eu un vélo d'appartement, mais un ennui ce truc, un ennui ! Mais mon dieu, mon dieu. J'avais bien essayé de faire comme Dürrenmatt, de pédaler pendant les nouvelles à la TV pour

essayer de faire ça passe, mais j'étais obligé de dire comme lui : « Ach so ! » et au bout de 10 minutes, j'arrêtais de pédaler, et l'appareil, il a fini chez Emmaüs.

Bon, alors là, c'est autre chose. Vous avez l'impression c'est un vélo normal mais, Mesdames et Messieurs, ça n'est pas un vélo normal. C'est un concept de mon Schatzeli.

Il a récupéré un système virtuel cybernétique d'un copain - mais ça je vous raconte peut-être encore vite après - et avec ce système-là... ça veut dire... vous voyez, là, j'ai cette combinaison, elle est très sensible à toutes sortes de simulations et de stimulations : on a la simulation de la prise au vent, pour ça il y a les capteurs-là qui sont reliés avec l'ordinateur de bord du vélo. Ici, dedans la combinaison, sont intégrées des petites plaquettes qui calculent la différence entre la masse grasseuse et la masse musculaire, on voit en *life* la stimulation de l'effort sur la culotte de cheval. La combinaison, elle est en tissu intelligent, avec des minimicroscopuces qui sont intégrées au tissage, qui massent en continu le système lymphatique, et qui mesurent aussi la déperdition de l'eau du corps. C'est pour ça, là, je suis reliée directement, vous voyez, comme ça je suis réhydratée en permanence, vous savez comment ça c'est important ! L'ordinateur, il enregistre tous ces résultats, aussi la stimulation cardiaque et l'irrigation du cerveau. A la fin, on imprime, comme ça on peut scientifiquement comparer les performances, jour après jour. Donc ça, c'est la base. Maintenant vous le savez « les têtes intelligentes se protègent », et dedans les lunettes-là, le paysage défile. Je vois exactement sur quelle route je suis, et j'ai aussi la sensation de la dénivellation. Si vous voulez, c'est du Indoor, mais qui permet après de faire du Outdoor. Excusez-moi, je veux traduire : ça veut dire on arrive de recréer de manière simulée en intérieur, exactement les conditions qui se trouvent à l'extérieur. Par exemple, quand un camion il passe, on sait comment réagir. On a la sensation que ça fait comme ça (*elle mime*), donc on apprend comment il faut compenser pour rester sur la route et pas tomber dedans le talus, vous voyez. C'est vraiment génial et si je fais bien mon entraînement, après je peux sortir avec mon Schatzeli sur la route, dans des conditions optimum.

Alors ! Oui, il y a une série de programmes, on peut choisir de faire par exemple un tour de quatre heures dedans la Provence et - pour celui-là, il y a en plus des émanations de l'huile