

Le Bulletin des cyclos qui ont le temps

« Un aménagement cyclable doit être continu, sûr, cohérent, attractif, confortable, facilement identifié par les autres usagers »

Ministère de l'Ecologie, de l'Energie, du Développement durable et de l'Aménagement du Territoire.

Suivons la piste.....

La Sacoche s'est faite l'écho dans son numéro 5 de l'action de l'association « Partageons la route en Cévennes ». Aujourd'hui, elle veut s'intéresser au partage de la rue, de l'avenue ou du boulevard, en examinant des aménagements cyclables nîmois qui nous concernent de très près, sous l'angle de la critique constructive. Chacun a pu lire l'article de Midi Libre du 12 septembre fustigeant les aménagements de la route de Beaucaire du point de vue des commerçants. La Sacoche de son côté est allée faire un petit reportage que vous trouverez dans ce numéro ; on peut dire sans parti pris qu'il y a « du grain à moudre ».

A titre personnel, pratiquant assidu de la petite reine, je n'irai pas risquer de m'accidenter dans ces aménagements incongrus, véritable musée à ciel ouvert des choses à ne pas faire.

Il me semble que tout le monde y gagnerait si l'on revenait, comme on l'entend dire parfois sur les ondes, « aux fondamentaux ».

Et si l'on s'était trompé depuis le début ? Si c'était une erreur en ville de séparer les différents usagers de la voie publique au sein d'une infrastructure plus que centenaire qu'il n'est pas possible de modifier fondamentalement. Si la construction en rase campagne de voies vertes spécialement dédiées aux cyclistes est un progrès indéniable pour leur sécurité, parce qu'elle peut courir sur des kilomètres sans rencontrer d'intersections, la donne est bien différente dans une ville au maillage serré.

J'ai la faiblesse de penser que tous les contribuables ont les mêmes droits et devoirs, qu'ils soient à pied, à cheval, à vélo, à moto, en voiture, ou en semi-remorque ; seules changent leur capacité de nuisance, la conscience qu'ils en ont et aussi la capacité d'accueil de la voie considérée.

J'ai aussi la faiblesse de penser que la voie publique, comme son nom l'indique, appartient à tous dans un esprit de partage et de respect mutuel. Ce qui veut dire que chacun doit avoir conscience d'être peu ou prou une gêne pour les autres, qu'il lui faut l'accepter pour que la vie en société reste possible. J'oserai dire que c'est une loi de l'écologie urbaine ! Aucune infrastructure coûteuse ne remplacera le civisme.

Ces prémisses étant posées, est-il raisonnable d'ériger des cloisonnements entre usagers de la voie publique, cloisonnements qui ne seront jamais totalement étanches et par là-même généreront de plus en plus de conflits d'usage dans les zones de contact ? C'est une forme sournoise de ghettoïsation. Est-il raisonnable, faute de place, de créer des situations potentiellement dangereuses sur des aménagements censés apporter plus de sécurité, je pense tout particulièrement aux aménagements du genre « route de Beaucaire » ?

Et je repose la question : et si depuis le début on s'était trompés ?

Supposons qu'on pose comme intangible le principe que la voie publique appartienne à tous.

Dans ce numéro

- Suivons la piste.....pp 1-2
- Aménagements cyclables à Nîmes.....pp 3-4
- L'Homme de St Germain.....pp 5-6
- Un été en Sardaigne (1^{ère} partie)..... pp 7-9
- Avoir le temps.....p 10
- Les fiches de Tonton Sacoche.....p 11
- Infos diverses.....p 12

Supposons que des campagnes médiatiques volontaristes rappellent aux citoyens la tolérance, le respect de l'autre, le partage de la rue et de ses contraintes, entre autres le respect par tous du Code de la Route, les cyclistes comme les autres .

(la suite en page 2)

Supposons qu'on en fasse autant dans les médias pour la circulation en ville qu'on en fait pour la grippe A.....Ne serait-ce point faire là œuvre éducative citoyenne ?

Et je pense qu'il est inutile de réinventer l'eau chaude ; relisons cette fiche technique de **ville&vélo** n°2 janv/fév/mars 2002 , empreinte de GBS (*):

Le terme **bande cyclable** désigne, sur une chaussée à plusieurs voies, celle réservée aux cyclistes, délimitée par une ligne blanche discontinue. Unidirectionnelle, elle constitue le plus souvent en milieu urbain la meilleure aide à la pratique de la bicyclette tant pour des raisons de place que de sécurité et de financement. Elle permet, par la présence forte du cycliste sur la chaussée même, d'introduire non seulement une certaine forme de modération de la vitesse du trafic motorisé mais aussi de montrer aux utilisateurs de l'espace public que "le vélo existe" et qu'il constitue une alternative à l'automobile dans le choix du mode de déplacement. Pour assurer le meilleur niveau de sécurité et de contrôle possible et renforcer ainsi le rôle du vélo dans les déplacements urbains, la bande cyclable doit impérativement faire partie d'un réseau couvrant l'ensemble de la ville (voir fiche "Le Réseau cyclable", Ville & vélo oct. 2001) et être reliée, en sortie de ville, aux pistes interurbaines de loisir .Par rapport à la piste cyclable, la bande a eu longtemps mauvaise presse tant auprès des usagers que des aménageurs. De nombreuses expériences françaises et étrangères ont prouvé depuis que la bande cyclable est souvent plus sûre que la piste. En effet, sur une piste cyclable séparée physiquement du trottoir et de la chaussée, le cycliste peut éprouver un sentiment de sécurité excessif et ne pas être assez attentif au danger au moment où il doit se mêler à nouveau à la circulation générale. Sur une simple bande, où il côtoie les automobilistes, le cycliste est toujours préparé à partager momentanément l'espace disponible avec les autres usagers. La bande constitue une solution intermédiaire entre les aménagements en site propre et les solutions intégrées de type zone 30. Economique, elle n'a besoin que d'un simple marquage et d'une signalisation verticale ; rapidement installée, elle s'avère d'une grande souplesse d'utilisation pour les usagers : on y accède facilement et on la quitte de même..... En ville, la largeur préconisée est de 1,50 mètre hors marquage en section courante. Il est parfois possible, en des points singuliers, sur de courtes distances ou quand le trafic motorisé est faible, de réduire un peu cette largeur mais en évitant absolument de descendre en dessous de 1 mètre. On peut aussi l'augmenter pour des raisons particulières sans toutefois dépasser 2 mètres (risque de stationnement illicite).

Revenons à la route de Beaucaire. Pourquoi faire simple si on peut faire compliqué ? N'aurait-on pas pu anticiper qu'une piste de deux mètres de large à double sens, outre qu'elle est formellement hors normes, piquetée tous les 10m d'un potelet en acier, est évidemment dangereuse ? Remarquons que depuis longtemps les potelets destinés aux voitures sont en plastique, pour d'évidentes raisons. N'aurait-on pas pu anticiper qu'un couloir de stationnement jouxtant une piste cyclable sans marge de protection fait encourir le risque tant redouté des cyclistes ? Et quand la dite piste présente de chaque côté une bordure en ciment, la fracture du crâne ne devient pas improbable en cas de chute, le port du casque n'étant pas strictement obligatoire. Je renvoie le lecteur au reportage déjà cité pour décliner chaque cas de figure. Rien que du GBS (*) vous dis-je ! Et j'ose à peine évoquer le déplacement d'un groupe de cyclos, obligés de cheminer à la queue leu leu , avec toutes les conséquences prévisibles .

Le mercredi 16 septembre 2009, **l'Association CROCO-VELO** invitait les adeptes du vélo citadin à traverser la ville en empruntant les aménagements existants. Son combat, car ç'en est un, ne me paraît pas dénué de GBS (*).



.....le boulevard Talabot
Où l'on constate l'étroitesse de la piste
Cohabitation impossible d'un garage et d'une piste



Marcel VAILLAUD

(*) G.B.S. = Gros Bon Sens

Aménagements cyclables route de Beaucaire

La Sacoche a examiné pour vous les aménagements cyclables de la route de Beaucaire, du viaduc au rond-point Rishon le Zon ; faut-il se réjouir de cet effort municipal en faveur des bicyclistes et autres pratiquants de la petite Reine en ville ? A vous d'apprécier.



D'abord y entrer !? La rue de Beaucaire a une piste à sa gauche, la jonction avec la route de Beaucaire est à hauts risques au niveau du viaduc. Et quelques dizaines de mètres plus loin les problèmes commencent, pour les vélos mais pour le garagiste aussi, soyons honnêtes .



Croisement Ste perpétue, vue vers la ville

Attention à la marche et au décrochement ! Ne pas suivre les zig-zags et tenir sa droite ; le passage est de 100 cm ; le guidon plat de ton VTC fait 60cm, restent 20cm de chaque côté. Sachant que la bordure fait 20 cm de haut, il est recommandé de ne point l'accrocher avec la pédale ; ce qui exige de ne pas approcher de la bordure à moins de 20 cm (déport du pédalier) ; on peut donc gagner 30 cm maximum, 25 cm optimum vers la droite pour ne pas heurter les poteaux, qui se succèdent tous les 10m à peu près. La Sacoche préconise un braquet de 42X18 ou équivalent pour une bonne synchronisation pédalage-poteaux, propice à un cheminement serein et sécurisé. Une vitesse de 15km/h paraît être une limite raisonnable pour un cycliste seul. Pour un groupe.....

Si en dépit de ces conseils vous accrochez un poteau, vous ne risquez pas de le détériorer, il est en acier et la bordure vous maintiendra en ligne à l'atterrissage. Allo Maman bobo !

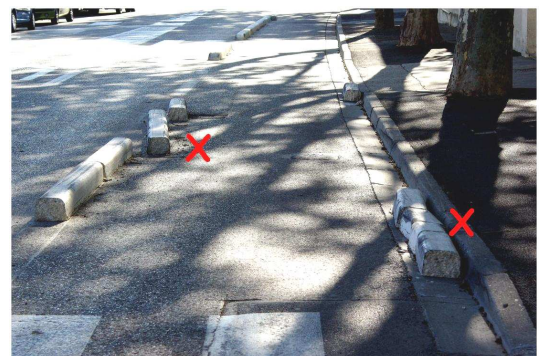


Vous voulez traverser bien sûr. Non !!! Ni à droite, ni à gauche, ni dans les poteaux, mais entre les deux. Priorité ? Faut voir.....



La piste continue sous la forme d'une bande cyclable à double sens, ce qui n'est guère conforme aux recommandations officielles. Certes elle est abritée par les voitures en stationnement mais une portière qui s'ouvre c'est imparable et vieux comme le vélo en ville ! Sommes-nous trop exigeants ?

Des bordures sont censées limiter la zone de stationnement, hélas de façon discontinue et surtout de loin en loin elles sontdisons un peu flottantes !





Les arrêts de bus requièrent un minimum d'attention ; non pas tant à cause des piétons qui attendent que des usagers qui descendent et peuvent sans le vouloir atterrir sur la piste car leur espace n'est pas délimité par une barrière ; et veillons à ne pas rater le S de sortie en déclivité. Brouilles....

Carrefour JJ Rousseau

Ca passe à droite du piquet et la piste en site propre est là, sur 50m, un régal. Rigolos les panneaux !



Mais ne nous endormons pas ! Mains sur les freins ! Tout est bien qui finit mal....Tiens, des piquets en plastique pour les voitures....

« Dis Papa, c'est quand qu'on va où ?

Tu contournes le poteau petit, plutôt à gauche, et la piste reprend derrière le poteau même que c'est marqué « fin de piste » . ?!?

Reportage Marcel VAILLAUD
9 septembre 2009

Sans paroles

www.humour.com/tag/velo

Pour en savoir plus, chercher « **bandes cyclables** »

et « **pistes cyclables** »

Sites intéressants :

www.villes-cyclables.org

www.securite-routiere.org

www.fucity.org



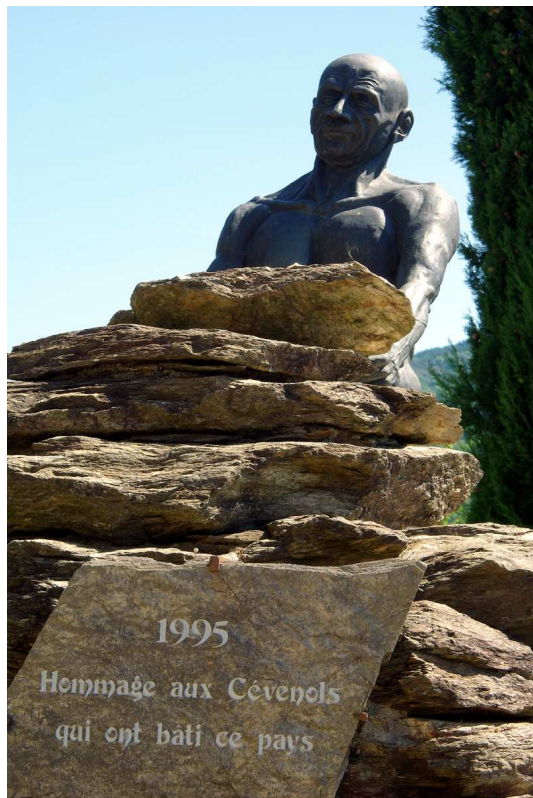
Soucieuse d'informer ses lecteurs avec précision, La Sacoche, devant l'absence suspecte de documents iconographiques démonstratifs de la chose décrite par notre ami Jean-Claude, a décidé de vérifier ses dires *in situ*. La rédaction s'est donc rendue sur place, à vélo bien entendu, pour photographier la bête.

Tous les cyclos du Gard et d'ailleurs peuvent inscrire cette halte culturelle à St Germain de Calberte dans leurs circuits cévenols, ils ne le regretteront pas.

L'Homme de St Germain

On a tous plus ou moins entendu parler de l'Homme des cavernes, de Cromagno Pon pon, de Néandertal, de l'Homme invisible, de l'Homo Erectus. Sans oublier l'Homme au Marteau, ce dernier crayonné par Pellos, distribue ses coups dans les grands cols, surtout aux coureurs dans le Tour de France.

Près de nous, l'homme de St Germain mérite d'être découvert, il faut pour cela quelques explications. La statue du Cévenol fut commandée par le Parc des Cévennes et la commune de St Germain pour rendre hommage aux cévenols bâtisseurs et aménageurs du pays. Elle représente un homme coulé dans le



bronze soulevant une dalle de schiste. Elle est l'œuvre de l'artiste iranienne Affrooz Cherine. Initiative tout à fait louable, rappelant que cette race de gens économes, durs à la peine, a façonné les paysages que nous traversons volontiers. C'est à bras qu'ils ont hissé les pierres pour bâtir les mas, les murs des bancels, planté les châtaigniers, ils ont littéralement façonné le paysage.

Là où il est érigé, le « cévenol » est peu visible d'emblée pour nous les cyclistes et les touristes pressés. Bâti en contrebas, derrière



l'église du village, l'Homme est caché derrière un empilement de grosses « Lauzes ».

Mais, parce qu'il y a un mais, prétexte à écrire ces quelques lignes. C'est que la représentation du brave Cévenol est tout à fait curieuse, il est totalement nu ! Quand on connaît la pudeur, la rigueur des mœurs des anciens, on reste rêveur. Représenté le crâne totalement chauve, il est la copie conforme du Monsieur Propre de la Pub, son vrai jumeau. Bâti grandeur nature, les pectoraux saillants, les trapèzes tendus, prolongeant des bras musculeux, il se doit de « dévarier » un tas de pierres. Ses cuisses et mollets sont dignes d'un prétendant au championnat du monde sur piste, prêt à battre tous les records, dopé à l'E.P.O.....

Quant aux attributs masculins, le sculpteur les a conçus, sans équivoque, avec en prime nous

a-t-il semblé, un développement..prometteur ! Bien planté derrière son tumulus de « lauzes » il symbolise bien le bâtisseur au travail.

Mon premier doute de béotien qui ne connaît rien à l'art et à sa symbolique, c'est qu'en cet état, grand est le risque pour les « coucougnettes » du brave travailleur. Je ne lui donne pas la journée, en cet état de total dépouillement : partir Martin, et revenir au soir Martine !....

Cette représentation naturiste grandeur nature doit épargner de longs et embarrassants discours au maître chargé des cours d'éducation sexuelle aux enfants du lieu. Cette représentation pour le moins dépouillée fait le bonheur



des jeunes galopins en mal de distractions. De temps à autre je suis sûr qu'on doit trouver l'homme Cévenol culotté, ou muni de protection anti-bactérienne caoutchoutée. Preuve s'il en est de l'intérêt porté au cœur de la Cévenne à la lutte contre le Sida, même symboliquement. Au moins, les jeunes filles apprennent de visu ce qu'est l'anatomie d'un mâle. Quant aux ados, leurs rêves de virilité future, est à portée de main !

Le petit Poilu, presque voisin, gardien figé du monument aux Morts, paraît bien fluet, son fusil pointu à la main. Il ne soutient pas la comparaison, avec sa taille de guêpe, ses épaules étroites, sanglé dans son uniforme bleu horizon.

L'Homme de St Germain c'est le mâle, au service trois pièces en évidence, qui doit se les geler en hiver par 500 m d'altitude. Ce n'est guère charitable de l'avoir ainsi représenté à poil dans cette contrée reculée même à l'abri des vents coulis derrière un hypothétique rempart de pierres sèches.

Pour dénicher ce curieux naturiste, il faut arriver par la route venant de St André de Lancize. S'arrêter au point d'eau potable à l'angle d'une bâtisse où la route tourne à angle droit au bout de la place. Tournez la tête vers l'arrière de l'église proche et vous apercevrez la « Chose » insolite entourée d'une végétation locale. Nos circuits nous amènent souvent à St Germain par le col du Pindédis, et nous évitons la traversée du village, attendu qu'en principe nous redescendons vers St Jean du Gard et la Vallée Française.

Voilà pourquoi ce brave Cévenol statufié, dédié au souvenir ancestral, nous avait échappé.

Martin J.C. dit Tonton sacoche
Photos Marcel VAILLAUD

St Germain : - Bien sûr c'est : **St Germain de Calberte**, haut-lieu des guerres de Religions et de la Résistance.

Lauzes - Pierres courantes pour bâtir dans le pays. Prononcez : la-ouze en appuyant sur la sonorité du A.

Coucognettes- Nom affectueux donné aux testicules. Réservoirs masculins naturels, deviennent positivement douloureuses au choc !....

Bancels : Accols, terrasses à flanc de collines, cultivées à la main. Fleurs, légumes et oignons blancs des Cévennes.

Dévarié : Dans ce sens signifie bouger, déplacer. Terme patois, qui définit un simplet agité ou une personne qui cherche fébrilement un objet perdu. Ce dit aussi d'un enfant hyper actif, : « cet enfant est un vrai dévarié ! »

La suggestion de La Sacoche : partir de St Jean-du-Gard – col de Lamira et vallée française par D983 – Le Martinet – St Etienne VF –D984 –St Germain de C. – col de Malhausette – St Martin de Lansuscle- deux options de retour, soit par Raynols et Andajac ; soit par St Croix VF – environ 65 km (cévenols !)



Ghyslaine et Francis PERRAT, membres du GCN, nous font partager un séjour cyclo-touriste en Sardaigne, qui donne envie de suivre leur exemple. Merci à Ghyslaine d'avoir pris la plume pour cet article substantiel et bien documenté, que nous publierons en deux parties. NDLR

Un'estate in Sardegna (1^{ère} partie)

Pour y être allés à plusieurs reprises, en été, au printemps et en hiver, nous connaissons un peu la Sardaigne et nous nous étions juré d'y venir un jour avec nos vélos.

De nombreuses heures ont passé à travailler les circuits, en nous cantonnant à une des quatre régions de la Sardaigne : Oristano (centre Ouest). Choix certes difficile, car pour bien connaître cette île, nous trouvons toutes les régions magnifiques, différentes les unes des autres, du point de vue de la flore, de la faune et surtout des très fortes traditions.

Il faut savoir que l'été la température peut monter jusqu'à 55° l'après-midi. Nous avons fait **quelques circuits, en moyenne 85 km chacun**.

Après deux jours d'acclimatation, nous avons dû renoncer à pédaler sur la journée et avons pris



l'option de la sortie matinale : nous lever à 6h, partir au plus tard à 6h30 et rentrer au maximum pour 10h30 - 11h. L'après midi, le seul sport tolérable était la natation, sur une plage majestueuse, sans oublier une petite sieste réparatrice sous le parasol.

Je vais vous compter quelques circuits, pour vous donner un aperçu de différents itinéraires que vous pouvez effectuer sur cette île.

Deuxième île de Méditerranée par sa taille et la densité de sa population, la Sardaigne a la particularité de posséder de très nombreux **nuraghes**. Il y en a de partout, au détour des routes, au loin sur les collines. Ce sont des tours préhistoriques construites avec des blocs de pierres et utilisées comme habitations, lieux de culte et forteresse.

Circuit Mer et Montagne : [Baratili Sans Pietro](#), [Santa Caterina di Pittinuri](#), [Cuglieri](#), [Santu Lussurgiu \(1056m\)](#), [Boncardo](#), [Seneghe](#), [Narbolia](#), [Riola Sardo](#), [Baratili Sans Pietro](#)

Nous partons de **Baratili Sans Pietro** qui est un des centres les plus importants pour la production de la Vernaccia en Sardaigne. Ce vin apéritif est savoureux, nous vous le conseillons. En ce qui nous concerne, nous en avons fait des cures....

Passage par **Riola Sardo**, village qui se dresse dans une zone rendue fertile par les eaux de l'étang **Mare'e Foghe**, assaini au Moyen Age par des moines et transformé en une sorte de rivière aux eaux presque immobiles.



Après nous montons vers S'Archittu arc naturel creusé dans le roc par le vent et la mer. La route serpente entre les collines et la mer dans un paysage extrêmement varié.

Sur le parvis de l'église de **Santa Caterina di Pittinuri**, nous avons découvert de nombreux menhirs et un village très calme en ce début de matinée.

Nous cherchons un café, pour prendre notre déjeuner, mais rien d'ouvert. Nous repartons le ventre vide.

Et voici un grand spectacle, qui nous fait oublier notre faim. Une fois dépassé la plage, la côte se transforme et le calcaire blanc des

rochers cède la place aux majestueuses coulées de basalte du **Montiferru**, couverte d'un épais maquis.

Nous gravissons la route qui monte qui monte vers **Cuglieri**, une localité panoramique au pied du Montiferru, entourée de collines couvertes de champs d'oliviers, de vignes et de forêts. C'est ici que nous nous désaltérons et détendons nos jambes.



Le Montiferru est le plus grand ensemble montagneux de la région d'**Oristano**. Riche en forêts et en sources naturelles, où un grand nombre de personnes remplissent leurs bouteilles, leurs jerricanes : l'eau a paraît-il des vertus de jeunesse. Ils attendent tous leur tour. Jadis, les anciens passaient commande pour que leur soit livrée à domicile cette eau si pure.

Nous arrivons à **Santu Lussurgiu**, village important logé dans une cuvette naturelle en forme d'amphithéâtre. La production artisanale de ce village est de très grande

qualité, couteaux à cran d'arrêt, serpes... Nous avons regardé un instant le travail d'un habile artisan.

Seneghe s'étend sur un vaste plateau dans une zone riche, elle aussi, en eaux de source très pures. Puis nous redescendons vers **Baratili**, où nous attend un bon verre d'eau fraîche....et la mer.

Circuit routes de campagne ; Baratili Sans Pietro, Zeddiani, Siamaggiore, Solarussa, Zerafaiu, Ollastra, Fordangianus, Allai, Siapiccia, Palmas Arboréa, Fenosu, Sili, Massama, Zeddiani, Baratili Sans Pietro

Au départ nous avons eu de la difficulté à trouver la route, à cause de travaux. Nous avons dû emprunter une nationale, attention à nos fesses.....Francis n'était pas du tout tranquille.

Ce parcours est vallonné, notre destination est **Fordangianus**, station romaine avec des ruines des thermes et de l'aqueduc. La crypte de l'église **Sans Lussorio** représente l'une des plus anciennes

constructions chrétiennes de la Sardaigne. De l'église nous sommes descendus vers les thermes, alimentés par une source très chaude qui s'écoule par une belle fontaine à tête de lion. J'ai eu des difficultés à y tremper ma main.

Nous sommes restés un petit moment dans cette localité, puis nous sommes repartis direction **Arborea**, centre de production des laitages et **Zeddiani** l'un des centres agricoles les plus importants de la province grâce à la culture du riz et de la tomate.

Circuit Mer : Baratili Sans Pietro, Cabras, Marina di Torre Grande, Spaggia (Plage) de Sans Giovanni Sinis, Tharros, Spaggia Is Arrutas, Spaggia Mari Ermi, Spaggia Putzu Idu, Spaggia Su Pallosu, Sa Marigosa, Riola Sardo, Nurachi, Donigala Fenughedu, Barateli Sans Pietro.

Direction le village de **Cabras** qui se dresse au bord de la lagune. Il tire son caractère de la présence des étangs environnants, avec les canaux, les dunes et une faune très intéressante où l'on retrouve les flamants rose de notre Camargue. Le matin, la vue est magnifique et pas une voiture. Nos yeux bougent sans cesse de gauche à droite pour tout visualiser et garder au fond de notre mémoire les plus belles images.

A l'extrémité nord du gofle d'Oristano, on a pu découvrir l'antique cité de **Tharros** situé sur la pointe extrême de la presqu'île de **San Giovanni di sinis**. Là non plus les bars n'étaient pas ouverts. Nous avons dû attendre plusieurs dizaines de kms pour nous désaltérer à une terrasse de café.



Le long de la route, on a effectué deux détours intéressants, l'un vers la plage d'**Is Aruttas** («les grottes» en sarde) qui se caractérise par la couleur blanche des petits cristaux de quartz arrondis qui la composent, l'autre vers la plage de **Mari Ermi** très semblable à la première. Le sable est d'une blancheur éblouissante, les couleurs fortes et lumineuses de l'eau cristalline et la transparence des fonds marins en font des lieux spectaculaires. La plage s'étend sur 6 km avec dunes reboisées de pins et d'acacias, et plus au nord la côte s'élève pour laisser place aux falaises de calcaire jaunâtre du **Capo Mannu** (25 à 50m de hauteur), qui se

jettent dans la mer.

Putzu Idu – Capo Mannu, Su Pallosu, sont des bourgades marines avec alternance de plages de sable, de rochers et de falaises. Les plongeurs sont au paradis dans cette zone, eau bleue turquoise, petite île, faune et flore marine en abondance.



Sur le chemin du retour, nous commençons à être bousculés par les touristes surtout italiens qui se dirigent vers les plages, il y a de plus en plus de voitures. Nous décidons de bifurquer par **Nurachi** pour rentrer, village célèbre pour ses découvertes archéologiques : un site d'origine néolithique, transformé en nécropole par les romains et remanié par les chrétiens.

(à suivre dans le prochain numéro de La Sacoche)

Avoir le temps

J'aime avoir le temps, en toutes circonstances, partout, tout le temps, évidemment. Le seul reproche que je fais au temps, c'est de fuir, aux aiguilles de ne pas tenir en place. Quant à la trotteuse ! Où va-t-elle si vite ? Ne pouvait pas s'appeler promeneuse celle-là ?

Dès le matin, lorsque je travaillais, j'aimais traîner, un œil sur le journal, l'autre sur mes tartines, quitte à me lever plus tôt pour ça. Je flemmarde encore plus avant chaque départ à vélo, mais en ce cas, casse-croûte de midi, vêtements, tout est prêt depuis la veille, ce qui me laisse le loisir de prendre... mon temps.

Un compteur, sur le vélo, m'indique l'heure. Mais c'est surtout le temps dont je dispose avant de rentrer à la maison qui m'intéresse et non pas l'heure exacte. Aurais-je le temps de suivre de l'œil les canards qui font des longueurs sur le Vidourle ? De contempler les collines de la garrigue qui moutonnent à perte de vue ? De faire une pause avec la plaine de la Vaunage à mes pieds ? De faire un détour par ce petit chemin, autrefois sans goudron, que je n'ai plus suivi depuis longtemps ? De faire une photo de plus avant de rentrer ?

L'été, au plus fort de la chaleur, il n'est pas rare de me voir assoupi, à l'ombre, près d'un ruisseau si possible, en attendant que la température soit

plus clémente. Tout ça avec préméditation pour aggraver mon cas, car je suis parti au point du jour. Pour avoir le temps.

En voyage à vélo, mes étapes ne sont, ni trop longues, ni trop difficiles, pour me laisser le loisir de visiter, contempler, photographier, savourer pleinement des paysages que je ne reverrai peut-être jamais. Et chaque jour me voit en selle de bon matin. Pour avoir le temps.

Je profite pleinement de l'hiver, période propice à la préparation des futures randonnées, le nez sur une carte. Je repère les lieux où je vais pouvoir m'arrêter pour une photo, le paysage, tout en sachant déjà que je m'arrêterai sans doute ailleurs, pour rien, parce que j'aurai le temps.

Enfin, inutile d'aller vite, encore moins de savoir le faire (d'ailleurs le puis-je ?), puisque... vous m'avez saisi !

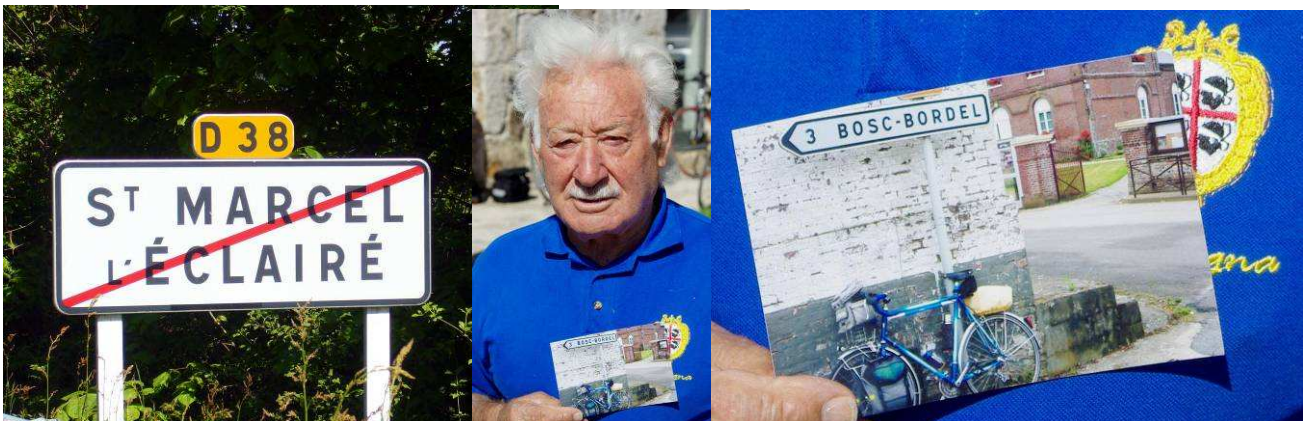
Mais il est temps que j'arrête là mon propos. J'aime tant avoir le temps que j'en suis à vous faire gaspiller le vôtre et même vous le faire perdre avec mes élucubrations alors que d'autres occupations vous attendent toutes affaires cessantes. Entre autres lire ce qu'il y a avant ou après mes divagations.

Moralité : Pour avoir le temps... Prenons-le tout le temps !

Christian Divol – Les Reboussiers

Le poids des mots, le choc des images

Tous les amis de **Marcel BOSC**, et ils sont nombreux, le savaient déjà



Les Fiches de Tonton Sacoche

Les Crevaisons

Causes de crevaisons.

Pointes métallique, silex, verres et pneu sous gonflé. En passant dans un trou ou sur des rails sous votre poids le pneu s'écrase, la chambre tape sur les bords de jante et se fend. (2 fentes !).



Autre cause : le fond de jante mal centré ou usagé, dans les deux cas la chambre se retrouve pincée contre les bords des trous de passage des rayons.

Depuis que des bandes de Kevlar sont incorporées au pneu, on perce moins pour peu que de temps à autre on vérifie **l'usure** de ses enveloppes et **la pression**. Rappelons que les pneus actuels en 700 se gonflent autour de 6/7 bars ; en principe, 5/6 bars suffiront à l'avant pour conserver un peu de souplesse, **mais pas moins**, le sous-gonflage est dangereux !

Réparer : marche à suivre

- 1- S'arrêter le plus vite possible mais calmement surtout si c'est à l'avant. Un coup de frein brutal et vous risquez la chute.
- 2- Ouvrir la mâchoire de frein de la roue concernée pour ceux qui sont dotés de ce système.
- 3- **Crevasion à l'arrière** : tomber la chaîne sur le plus petit pignon , débloquer la roue en veillant à ne pas embrouiller la chaîne !
- 4- **Matériel de dépannage** : Chiffon, démonte- pneus, courroie, chambre neuve ou en état. Après démontage et extraction de la chambre défectueuse, la ranger pour réparation à la maison.
- 5- **Gonfler un peu la nouvelle chambre** afin de ne pas la pincer en la remontant.
- 6- Avant le remontage **bien passer la main à l'intérieur du pneu** pour voir si le corps étranger responsable de l'incident n'est pas resté planté dans l'enveloppe. **Si oui l'extraire est une obligation**
- 7- Remonter la chambre **sans forcer** en l'aidant à se glisser au fond du pneu en partant de la valve. Ceinturer cette partie avec une courroie pourra faciliter la suite du remontage.
- 8- Vérifier à vide le bon positionnement du pneu, puis le gonfler légèrement et revérifier qu'il tourne rond avant de le gonfler complètement.

Quelques conseils utiles

- *Ne pas rentrer la chambre sous le pneu et dans la jante avec les démonte-pneus : ce serait le pinçon assuré.*
- *Ne pas tirer sur la valve mais au contraire la repousser vers le haut, les talons du pneu viendront se loger tout seuls sous les bords de la jante. Si non c'est le pneu qui frottera au passage du frein ou qui se déchirera ou bien la chambre sortira sous la pression et éclatera !*
- Après gonflage vérifier une dernière fois le centrage du pneu, voir s'il tourne rond et remonter l'ensemble. Remettre la chaîne sur le plus petit pignon, centrer la roue et resserrer l'ensemble.

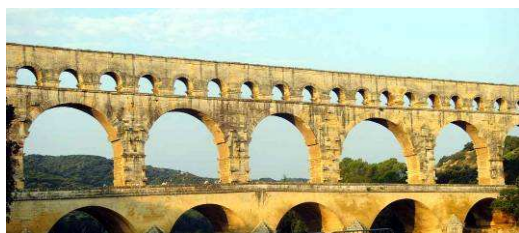
Si besoin de réparer sur le bord de la route

- Repérer l'emplacement du trou nettoyer au grattoir et étendre la colle assez largement, mais un film seulement et attendre **que la colle sèche**.
- Préparer la rustine sans mettre **ses doigts** côté collage, presser fortement pendant quelques minutes et remonter comme ci- dessus.

Les Virades de l'espoir

au bénéfice de la **recherche contre la mucoviscidose**

Dimanche 27 septembre – Pont du Gard



Les cyclotouristes de la région ont répondu présent à l'appel des Virades, soutenues par le club cyclo de Remoulins. Joignant l'utile à l'agréable par cette belle journée d'été indien, ils ont pu profiter des deux parcours (40 et 70 km) proposés. Cheminant de creux en bosses à travers l'Uzège par de petites routes pittoresques, les participants ont vu Collias,

Sanilhac, Blauzac, Uzès, St Quentin (ravito), St Siffret , St Maximin. La possibilité de prendre un repas était offerte pour une somme modique. Le genre de manifestation qui fait réfléchir à la chance qu'on a de ventiler comme un phoque dans le « mur » de St Siffret.



Randonnée Aramonaise du 3 octobre 2009

Ce samedi 3 octobre, le premier inscrit à la randonnée de Cyclotourisme organisée par le club d'ARAMON, sous l'égide de la F.F.C.T., était le mistral. Heureusement cela n'a pas découragé les 109 participants dont 14 féminines et 5 jeunes de moins de 18 ans. Le plus jeune de tous encourageait son père depuis une remorque derrière le vélo, il est âgé de 2 ans et demi ! Saluons la famille RENOUARD du club de MILHAUD, venue en force pour encadrer le plus jeune, ils étaient six en tout (bel arrivaient du Gard, du Vaucluse, des Bouches du Rhône, mais aussi de l'Hérault, de l'Ardèche et même 1 de la Marne. Trois parcours leur étaient proposés (50-80-100 km) ; près de la moitié des participants se sont offert le 100 km.

Certes le mistral a bien aidé les cyclos dans la première partie mais au retour, il en a fallu des forces pour lutter contre la nature. Les derniers arrivants ont eu la chance de le voir baisser d'un ton sur la fin de parcours. Tous se sont déclarés très satisfaits des circuits proposés, de l'accueil et du ravitaillement, promettant de revenir l'année prochaine.

Le tout s'est terminé autour du verre de l'amitié, après la remise de récompenses, agrémentée d'une tombola surprise qui a doté une trentaine de cyclos.

