www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

La Sacoche

Novembre 2010 n°18

Le Bulletin des cyclos qui ont le temps

« Le bonheur n'est pas une destination, c'est un voyage…….à bicyclette » *(Inconnu)*

L'épopée des AUDAX

Le 12 juin 1897, 9 cyclistes italiens sur 12 partants rallièrent Rome à Naples soit un parcours long de 230 Km ; la presse de l'époque rapportant la chose la trouva « Audax », traduction latine du qualificatif « audacieux ».
L'appellation perdurera par l'entremise d'Henri Desgranges, le déjà fondateur du Tour de France en 1903. Un an plus tard il créera l'Audax Club Parisien.
Son but était de promouvoir le tourisme au long court à bicyclette et de gagner ainsi des lecteurs pour son Journal « L'Auto », anciennement l' « Auto-Vélo » ! Ce journal imprimé sur papier jaune deviendra dès 1914 le signe distinctif des meilleurs sur le Tour de France pro.
Nous sommes nombreux à pouvoir adhérer à sa philosophie fondatrice ; partir ensemble, arriver ensemble sans esprit de compétition en cultivant l'endurance de façon solidaire, les plus forts aidant les autres à atteindre le but fixé.
Dès le 3 Avril 1904 fut établi le premier 200 km cycliste et le 26 juin le 100 km marche.
Après bien des évolutions l'Audax Club Parisien est venu dans le giron de la F.F.C.T. Les différents brevets sont à ce jour : 100 -200- 300- 400- 600 et le Paris Brest Paris 1200km.
Ils sont à allure imposée par un capitaine de route et la moyenne est entre deux contrôles de 20/22/25 km-h selon le profil choisi ! De toutes façons il ne faut pas traîner en route ni dépasser le Pitaine !!!!...
Il est clair que ces brevets ne sont pas tous à la portée de tout le monde, comme dans toutes les disciplines. Mais nous en retiendrons l'état d'esprit, chacun sur son vélo étant à la conquête de lui-même dans une quête collective et conviviale dûment préparée. On ne compte plus les membres de la famille cyclotouriste qui sont heureux et fiers intérieurement d'avoir réussi LEUR « Paris-Brest-Paris ». Et ils ont bien raison !
Pour en savoir plus sur la formule « AUDAX », on se reportera au site des Audax Parisiens et / ou à la fiche « wikipedia »

Jean-Claude MARTIN

Lu dans la Lettre d'information du CoDep 83 – octobre 2010

« C'est sous un soleil resplendissant que le brevet Audax de 150 km organisé par le CCF a rassemblé une quarantaine de cyclos. Le circuit prévoyait de visiter la vallée du Gapeau, les alentours de Besse sur Issole, ainsi que Le Castellet. Neuf clubs du Var étaient représentés plus un vacancier de Cahors. Les 2 ravitaillements ont été très appréciés ainsi que la petite collation à l'arrivée. L'esprit Audax a été respecté, allure de 22 km / heure. Quelques néophytes de grande distance ont ainsi pu réaliser un150 Km en toute sérénité. Bravo aux capitaines de route. Le CCF vous donne rendez vous en 2011 sur le 100 & 150 AUDAX. »

Dans ce numéro

- L'épopée des Audax ……..p 1
- Le rideau est tombé……..p 2
- Les « Féminines » en Provence…….pp 3-4
- Voyage FFCT en Jordanie……pp 5-6
- Escapade printanière…… p 7
- Humour(?) ligérien……p 7
- La Page nature : l'arbousier……p 8
- Le vélo couché……pp 9-11
- Vous avez dit Milhaud ? ……p 12

René LEPEZRON – Organisateur –

CLUB CYCLOTOURISTE LA FARLEDE-
Mairie de La FARLEDE - *83210 LA FARLEDE*
-

Site Web : http://www.sitego.fr/cclafarlede/

Courriel : cclafarlede@yahoo.fr

Le rideau est tombé

L'éditorial du numéro 594 de CYCLOTOURISME–septembre 2010
de R. Massion , Délégué aux Semaines Fédérales
a retenu l'attention de La Sacoche

Tout y est dit et bien écrit sur la S.F de Verdun, jugez plutôt :

« A Verdun, pour la 72 ème S.F., les cyclotouristes de la Ligue Lorraine avaient lancé un véritable défi du fait des bénévoles répartis sur 4 départements et seulement 100 cyclos affiliés en Meuse. Ils peuvent être fiers d'avoir réussi ce pari. Sous la conduite d'un comité d'organisation structuré, ils se sont montrés dignes de la confiance accordée par la Fédération.
Pendant une semaine 11 000 cyclotouristes ont pu parcourir tout à loisir la région verdunoise et profiter de ses spécialités. Verdun est apparue bien différente des clichés stéréotypés et beaucoup ont été surpris par la rivière la Meuse avec ses quais, son port en centre-ville lui donnant un petit air de station balnéaire.
Le VTT et les jeunes y ont tenu une place particulière et les participants ont pu apprécier la situation de la permanence et des campings fédéraux, quasiment au cœur de la ville ; une Semaine Fédérale où les participants ont été formidables de convivialité, de gentillesse, d'amitié et de joie.
Mais il convient de relativiser car si la quasi- totalité des participants est et reste "formidable", une petite frange a semé le trouble avant la semaine et les premiers jours pour des problèmes d'hébergements et de camping.
Si le nécessaire a été fait pour remédier à ces dysfonctionnements ci- dessus il faut en tirer les leçons pour l'avenir, sans cautionner écrits et propos déplacés. »

La Sacoche a voulu en savoir plus et on lui a rapporté des problèmes de douches et d'évacuations d'effluents ; l'organisation s'est démenée pour remédier à ces inconvénients mécaniques et finalement tout est rentré dans l'ordre et ne fut à retenir que pour l'anecdote. Ouf !

La suite est plus incisive sur le comportement de ceux qui ne constituent qu'une minorité mais hélas trop agissante :
« Un comportement normal de cette poignée de cyclotouristes, un peu de savoir- vivre, une once de patience, un zeste de compréhension avec un saupoudrage de respect aurait été un cocktail apprécié débouchant sur le même résultat.
Un comportement routier lui aussi respectueux des règles de sécurité apparaît également nécessaire. »
NDLR : Il est de notoriété publique que certains viennent pour faire des temps sur les circuits, jouant aux petits coureurs et agressant verbalement les «gêneurs ». Ce sont les mêmes que l'on retrouve évidemment aux points de ravitaillement 5 mn après.)

« Toutes ces valeurs sont défendues par notre Fédération et en font sa force. Il serait temps que tous en prennent conscience et les mettent en application en toutes circonstances ; il en va de la pérennité de cette organisation.
Que quelques cyclotouristes (sont-ce vraiment des cyclos-touristes ? NDLR) *ne scient pas la branche sur laquelle sont assis des milliers d'autres !*
Nos amis de Flers préparent la 73 ème édition, la Fédération sera à leur côté pour une belle réussite avec l'espoir que ce message soit entendu. »

C'est dans ce but que La Sacoche publie cet article pour ses lecteurs qui ne seraient pas abonnés à la revue Fédérale.

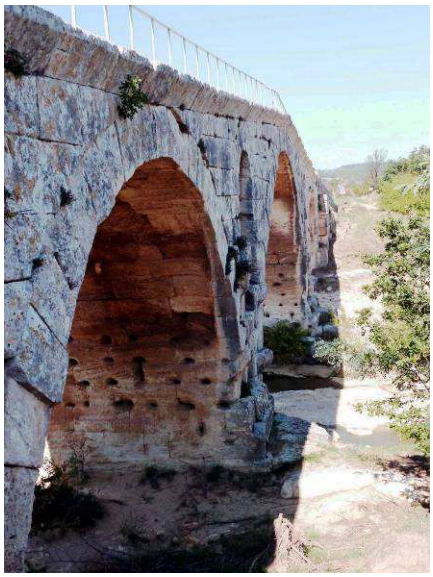
Les « Féminines » en Provence

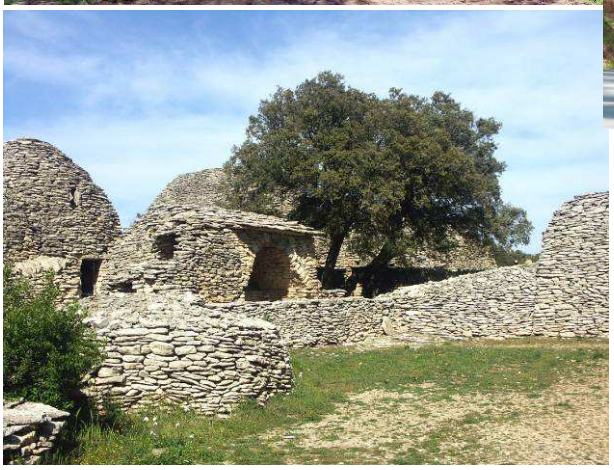
En ce dimanche 3 octobre 2010, par une petite brise frisquette et tourbillonnante mais une promesse de soleil, Ghislaine CHARTON, responsable de la commission « Féminines » au Co-Dep 30 accueillait en haut du Vieux Village de Robion les participantes à la journée « Féminines » annoncée. Elles étaient 17 au rendez-vous et une douzaine d'accompagnateurs venus des clubs d'Aramon, de St Hilaire de Brethmas, du Pontet, de St Rémy, et quatre dames en individuelles, dont une de Frontignan (34), ce qui mérite d'être souligné vu la distance. Joël SANCHEZ, de Milhaud, était là, représentant la Ligue LR. La Sacoche était sur le vélo avec Jean-Claude ; Michel Garcin et Marcel Vaillaud ont assuré l'assistance…….. et le transport de quelques victuailles et liquidités pour un apéro et un dessert offerts par l'institution, convivialité oblige.

En quelques tours de roue, le peloton s'est trouvé au pied de la première difficulté du jour, les pavés pentus de Maubec, rapidement avalés par une troupe en forme, qui chemina vers Oppède-le-Vieux et Ménerbes. Elle était attendue à 10h au Musée du tire-bouchon, visite fort appréciée car personne n'imaginait qu'on ait pu décliner cet instrument indispensable d'autant de manières, utilitaires, originales, précieuses, coquines, insolites, bref on allait de surprises en surprises le long des vitrines. Le paradis des pomelkophiles ! Après une raisonnable dégustation, il fallut penser à poursuivre la route ; la sélection fut sévère dans la longue montée vers Lacoste mais les braquets adaptés et le sens du collectif largement partagé ont permis à chacune et chacun d'arriver sans défaillance au pont Julien, lieu de pique-nique chargé d'histoire.

(à suivre page suivante)

Rien n'a manqué (certaines ont déploré l'insuffisance de vin, le croirez-vous ?) ce qui explique l'allure quelque peu dodelinante et assoupie dans l'ascension vers Roussillon, où l'on prit juste le temps d'une photo des falaises d'ocres. La boucle fut bouclée tranquillement avec Gordes en horizon ; un petit nombre fit la visite du village des bories, en option, tandis que le gros de la troupe filait sur Robion.
Disons-le, une belle journée réussie sur tous les plans, même si l'on doit tout de même regretter une désaffection certaine des clubs du Gard pour une action « CODEP30 ». Il reste la satisfaction unanime des participantes et participants.





Texte et photos Marcel Vaillaud

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

Voyage en Jordanie

Tout a commencé par une histoire d'amitié. Pour mes 60 ans, des amis m'offrent un vélo, un superbe VTC avec lequel je vais pendant cinq ans faire mes classes en CYCLO-TOURISME avec la carte de la FFCT et y prendre du plaisir en découvrant plein de petites routes de ma région. Dans la 6ème année de ma carrière le catalogue de voyages de la Fédération propose 15 jours en Jordanie et je décide de m'y envoler du 23 mai au 5 juin 2010! Des amies qui l'ont déjà fait me rassurent sur tous les plans et notamment mes possibilités à suivre le rythme.

La Jordanie, un pays dont j'ignore tout, surtout sa géographie, se découvre -à mes dépens !- être un pays montagneux. Nous y avons trouvé de belles et longues côtes sur des routes bien goudronnées, grimpées sur des VTT que notre petit mécano s'échinait à nous régler au mieux. Il faut

Bivouac dans le désert

....on dirait que ça monte !

bien dire que les malheureux « biclous » étaient plutôt mal traités, transportés parfois pour les besoins de l'organisation du voyage entassés dans une camionnette, de quoi faire frémir certains méticuleux que nous connaissons dans le milieu cyclo. Pour ma part, j'ai attendu 3 jours que le petit plateau veuille bien descendre et que les couronnes, elles, cessent de dégringoler de façon intempestive, les connaisseurs apprécieront ! Mon petit-fils dirait « c'est pas grave » et il aurait raison car les yeux se régalent tellement que ça motive les jambes.

Deux accidents heureusement sans gravité ont émaillé le séjour ; tous les cyclos savent que de grosses côtes annoncent de grandes descentes, deux compagnons de route en ont fait les frais. Le premier n'arrivant pas à freiner suffisamment a pré-

Où est mon vélo ?

féré foncer tout droit dans le virage pour s'arrêter ! Bilan : trois jours sans pédaler pour soigner les bleus et les écorchures. La deuxième a voulu attacher son casque dans l'impressionnante pente qui descend sur Petra ;malheureusement une seule main sur le guidon ça ne suffit pas pour gérer une telle pente ! Elle n'est remontée sur son vélo que le dernier jour.

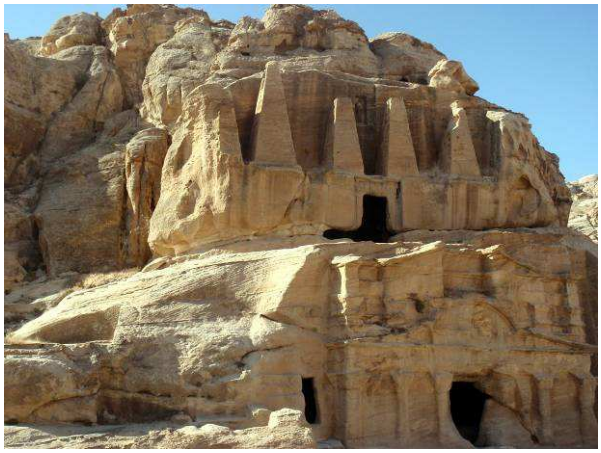
Mais cessons de parler technique et avatars, ça fait partie de l'aventure

Le groupe dévale 1400m de dénivelé pour atteindre la Mer Morte à -440m

Le véritable choc émotionnel, je l'ai connu à Petra, impressionnante cité troglodytique unique au monde et dont les origines remontent au 8ème siècle avant notre ère. Les Nabatéens en firent leur capitale. Petra (« la pierre ») est à juste titre inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Je suis restée médusée par ces centaines de monuments non pas construits mais creusés, sculptés, décorés en hauts-reliefs dans le grès, près de 2000 tombeaux nous a-t-on dit.

A chacun ses dangers

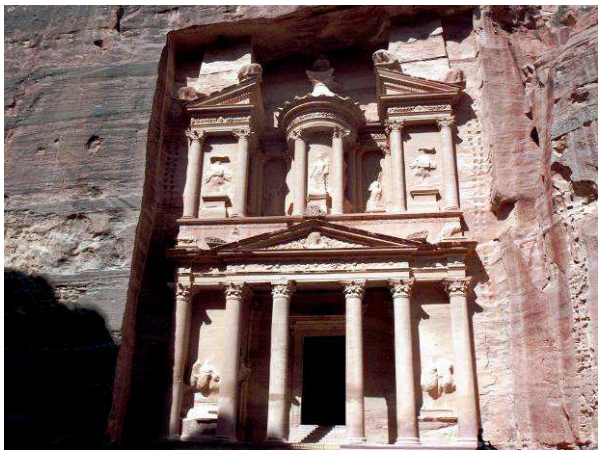
Le grès est une roche à la fois dure et homogène, mais sensible aux infiltrations, aux ruissellements qui n'ont pas manqué tout au long de la longue histoire de Petra ; histoire récemment exhumée (19ème siècle) et encore pleine d'inconnues faute de documents. Petra restera le point culminant du



Habitat troglodytique sculpté dans les grès de Petra

voyage au plan culturel mais en ce qui me concerne, j'ai ressenti une forte émotion sur le rivage de la Mer Morte, ainsi qu'en pédalant sur la Route des Rois tracée sur les traces de Moïse et des Hébreux fuyant l'Egypte. En Jordanie, nous fûmes immergés dans l'Histoire de notre civilisation avec un grand H , ce qui nous a sans doute aidés à supporter les 40° à l'ombre du milieu de journée .

Pour tout dire, l'eau des bidons aurait pu servir à faire du thé ! A titre indicatif, 28 cyclos parcourant la Jordanie pendant 8 jours ont bu 1000 litres d'eau souvent chaude mais absolument vitale.



Petra, façade du Trésor

Sensations fortes, émotions haut de gamme, merci à la FFCT de m'avoir permis cette évasion exceptionnelle tout en pédalant car il faut le dire, j'aime pédaler.

Christiane CAVARD - Nîmes

Escapade printanière en vallée du Rhône

12-16 mai 2010

Chaque année, pour le week-end de l'Ascension, les Amis du Randonneur invitent leurs adhérents à l'Assemblée Générale de leur association, dans une région différente, sur l'initiative d'un de leurs membres.
En 2010, c'était St Vallier et ses environs et pour nous c'était une première.
Leur devise : « tourisme à bicyclette », est déjà tout un programme !
Ainsi pendant quatre jours nous avons sillonné les départements de la Drôme, de l'Ardèche, de la Loire à l'affût des petits trésors touristiques qui nous étaient signalés en détails sur les parcours journaliers. D'un village à l'autre, cela ressemblait aux jeux de piste de notre enfance… Les églises et autres chapelles, ancien lavoir, commanderie, écluse, voie verte le long du Rhône, musées, quartiers médiévaux … défilaient au rythme de notre pédalage. Des arrêts photos s'imposaient !
Des regroupements (notamment pour le pique-nique), des rencontres fortuites, des dégustations de produits régionaux (pognes, confitures originales, notamment à la verveine, ou fromages de chèvre) ajoutaient encore au charme de la randonnée !
Avant notre départ, la météo n'était pas vraiment optimiste, cependant elle n'a pas été trop capricieuse et nous avons redécouvert la vallée du Rhône avec beaucoup de plaisir en ayant l'impression d'appartenir à une grande famille !

Anne SERRES
Cyclo Sport Provençal – Aix en Provence

NDLR – *Anne SERRES et ses amis firent un passage au col de Pavezin, le temps de se souvenir des débuts de Vélocio grâce à une plaque commémorative bien moins connue que le monument du col de la République.*

Photo La Sacoche

NDLR – Vu la hauteur de fixation de cette plaque, mieux vaut disposer de jumelles et/ou d'un téléobjectif !

Humour (?) ligérien

Me baladant en terres ligériennes du côté de Béhuard – un endroit superbe au bord de la Loire – je jugeai plutôt favorablement cet aménagement de deux bandes cyclables bien visibles de part et d'autre d'une route par ailleurs assez étroite ; il a le mérite d'attirer l'attention sur notre existence et d'inciter à un partage républicain de la voie publique ; évidemment, il ne faut pas en demander trop et le passage du pont oblige à un écart problématique ! Je veux bien admettre la difficulté technique, mais pas l'absence totale de signalisation de ce rétrécissement hautement dangereux.

Marcel VAILLAUD

La Page Nature

L'Arbousier

Depuis le mois d'octobre, l'un des charmes de nos garrigues réside dans l'épanouissement des arbousiers. Cette espèce *(Arbutus Unedo)* nous apparaît souvent sous une forme arbustive mais j'en connais dans certains vallons protégés qui atteignent 15-20m de haut ; car l'arbousier est un arbre, au feuillage d'un vert profond et rafraîchissant, qui présente la particularité de se couvrir de fleurs tout en mûrissant ses fruits, appelés arbouses ou fraises de Noël.
Depuis de nombreuses années, on peut observer une extension de cette essence dans notre région, où elle forme par endroits des populations conséquentes.

L'arbousier héberge un superbe papillon, le **Jason** (*Charaxes jasius*) ou *Nymphale de l'Arbousier*, qui est attiré par les fruits mûrs. Le Jason pond ses œufs discrètement sous les feuilles dont ses chenilles se nourriront. La chenille est verte avec des bandes latérales jaunes, des taches sur le dos et deux cornes rougeâtres sur la tête.

La chenille

chrysalide

Photos arbousier Marcel VAILLAUD
Photos papillon :www.colibri-photos.com

Cyclodiversité

Le vélo couché

On rencontre de plus en plus de ces bizarres machines sur nos routes, notamment dans nos rencontres nationales ou internationales comme la Semaine Fédérale.
A chaque fois sa vision intrigue et suscite le questionnement, quand ce ne sont pas les quolibets ! Il est vrai que celui qui sort du moule est toujours vu comme un original qu'il faut stigmatiser.

Mais savez-vous que cette « mode », impulsée aujourd'hui par les Etasuniens et les Canadiens entre autres, est une invention typiquement Française ! Cocorico ! Et c'est mérité.

Son géniteur, ingénieur en mécanique, voyant que l'achat d'une automobile était impossible à la majorité des Français au sortir de la première guerre mondiale, inventa le Vélo Car. Comme il avait travaillé pour l'aviation, il se servit de matériaux légers et créa un engin à 4 roues propulsé par un système de pédales. Ce brillant inventeur constructeur s'appelait Georges Mochet.

Georges Mochet sortit des véhicules à 4 ou à 3 roues dès 1930, lui et ses successeurs les commercialisèrent jusque dans les années 50. Il s'en vendit environ 6000 qui firent le bonheur de bien de pédaleurs qui, pendant la guerre de 39/45, se reconvertirent en vélo-taxi, pénurie oblige.
Un jour son fils lui demanda un vélo pour aller à l'école et s'amuser avec ses copains. Son père eut l'idée de modifier son véhicule à 2 places et en fit une sorte de mini voiture à pédales qui déjà roulait plus vite que les traditionnels vélos.

Un jour de 1930, la famille Mochet réfléchissait pour améliorer ses véhicules en recherchant une pénétration plus facile dans l'air. Il fut proposé de couper en deux un vélo-car à 4 roues, pour voir. L'engin nouveau sera baptisé Vélo Vélocar, ou V.V., en fait c'était le premier Vélo couché, ou Horizontal !

Ce prototype intéressa quelques amis et ces derniers eurent la bonne idée d'aller rouler sur des circuits où s'entrainaient divers champions de l'époque. L'apparition de ces engins bizarres déclencha les rires et les moqueries. Jusqu'au moment où les dits cadors se sont fait proprement larguer !!.

Randonnée des châtaignes 2007-Montée de FOBIES

G.Mochet et quelques amis adeptes du vélo couché mirent en place une organisation - on dirait de nos jours un team - pour faire connaître au grand public et aux autorités sportives le sérieux de leur moyen de locomotion. Car au grand dam des puristes du vélo traditionnel, ils ont battu avec leurs drôles de machines divers records du monde de vitesse sur route ou sur piste !
Pendant un temps l'Union Cycliste Internationale voulut bien entériner ces records, attendu qu'ils étaient effectués par des cycles à propulsion humaine.

Hélas ! Parmi les fans du vélo classique ou « vélo raquette », appellation curieuse de l'époque, il y avait le Journal l'Auto (Tour de France), lequel n'eut de cesse de faire pression à longueur d'articles pour stigmatiser ces nouveaux engins menés par des amateurs qui battaient les Pros !

Il est bon de rappeler ici que les mêmes ayatollahs interdirent le changement de vitesses aux Pros sur le Tour jusqu'en 1938 et qu'il faudra attendre sa vulgarisation dans les années 50 !
Tant et si bien qu'en 1934, après bien des tergiversations et des manœuvres (basses), les responsables de L'U.C.I. déclarèrent que le vélo couché était hors norme et ses records obsolètes !…..

C'est la même année que survint la disparition de G. Mochet ; la guerre se déclarant peu de temps après, la famille avait d'autres soucis et ce fut la fin de l'essor du Vélo Couché en France.

Renseignements pris auprès de pratiquants sérieux, genre cyclos voyageurs au long cours, le V.P.H (Vélo à Propulsion Humaine) a manifestement bien des qualités.
D'abord sa stabilité car son centre de gravité bas et sa longueur lui sont favorables. On peut l'équiper de sacoches et tracter une remorque comme une randonneuse. En cas de choc il y a peu de chance de passer par-dessus un obstacle ou un parapet ! Et en dérapant on ne risque pas de tomber de haut.

Techniquement son CX (coefficient de pénétration dans l'air) est nettement meilleur que pour le cycliste classique ; s'il est équipé d'un carénage c'est encore mieux. En pédalant couché on appuie avec les pieds et le dos, soit plus 20 °/ de puissance en plus.

Médicalement, plus de frottements (selle), de compression du périnée, moins de vibrations au niveau des articulations et cage

Un exemple de mauvaise signalisation : absence de drapeau, risque d'invisibilité dans un creux de la route

thoracique plus ouverte. Finis les maux à la nuque, les « fourmis » aux poignets, et vision plus étendue du paysage. Au niveau rendement, il est bon en plat et en descente, un peu défavorisé dans les pentes raides. Au plan de la sécurité, mentionnons sa bonne tenue de route, surtout pour les tricycles, deux roues avant ou arrières. L'un de ces engins circule sur le toit du monde en ce moment et passe dans des chemins qui seraient difficiles même en V.T.T. (Vu la vidéo). Sa solidité n'est plus à démontrer, plusieurs voyageurs au long cours l'ont testé avec bonheur.

Tout n'est pas positif bien sûr. L'évacuation de la sudation dorsale est pénible. Sur la route il est moins visible pour l'automobiliste et quand on le dépasse il disparaît du champ de vison sur la droite. Il est impératif de compenser cette insuffisance par un petit drapeau flottant , indicateur de présence et de position. Ajoutons l'obligation d'être équipé de rétros car on n'a pas la possibilité de tourner la tête. Autre inconvénient et non des moindres, le pilote a le nez au plus près des tuyaux d'échappement !...

Sa nouveauté et son look inusité attirent vite l'œil et les possesseurs doivent posséder une bonne dose d'humour pour répondre aux plaisanteries émises à leur encontre. Parmi les raisons qui ont freiné son expansion et son développement avant-guerre, il y a le refus des sportifs d'adopter « la position du dormeur », comme ils disaient…Il faut bien dire aussi que l'acquisition de cette nouveauté relève d'une démarche volontariste car il faut se

remettre en cause quant à la conduite et à son allure personnelle, ce qui dans un premier temps n'est pas évident. Après quelques temps d'essais de maniabilité on peut s'aventurer dans la circulation car l'engin ne se « tortille » pas comme un vélo classique.

Un peu de grammaire pour se coucher moins « niaiseux », comme disent nos amis de la Belle Province .
Après s'être appelé Vélo Vélocar (V.V.) il fut baptisé : Vélo Horizontal ou Vélo allongé et plus communément de nos jours de Vélo Couché.
Mais comme pour tout ce qui nous revient d'Outre-Atlantique, les dénominations s'anglicisent ; aussi ne tombez pas des nues si vous entendez parler d'un Tadpole :c'est un tricycle avec 2 roues à l'avant et si les dites roues se situent à l'arrière c'est un Delta. Mais les initiés peuvent tenter de vous épater en parlant de Love Racer (L.R) ; pas de problème c'est un engin très, très bas, et Hight Racer (H.R.) c'est son contraire ! Et entr'eux les pratiquants (encore une Confrérie en devenir !) parlent avec une pointe de dédain des V.D., ce qui désigne les vélos archaïques que nous possédons : course, randonneuse, VTT, VTC, les Vélos droits tout simplement.

Et pour finir, les pratiquants assidus du vélo au raz des pâquerettes s'appellent entre eux des Bentriders. La Sacoche, qui ne prend rien pour argent comptant, a découvert que littéralement cela veut dire « cavaliers pliés ! » ce qui semble être un superbe contresens. Gageons que c'est un français qui l'a inventé ! Certes, il est admis que le cycliste ordinaire aille chevauchant sa petite reine ; mais que dire du cycliste allongé ? Drôle de cavalier, isn't ?
On dit aussi véhiste.

Voilà lecteur de la Sacoche quelques précisions sur ces engins un peu bizarres qui cheminent comme nous sur les routes de notre vaste monde.
La vie est un voyage, il suffit d'être prêt pour que l'occasion se présente. (Proverbe mongol).

Jean-Claude MARTIN
Avec la collaboration de Marcel VAILLAUD

Pour en savoir plus et davantage

- fr.wikipedia.org/wiki/velocouche

et une multitude d'autres sites sur le sujet

- Un livre recommandé parmi tant d'autres et prouvant que ce type de cycle passe partout

Un Vélo couché à la découverte du monde 44000Km en 27 mois.

par ***Mathieu Monceau.***

- Paru dans L**e Cycle** sous la plume d'un fervent pratiquant D. Perruchon qui avoue rouler sur V.C. (confort et relax) à 37 Km/h contre 25 Km/h sur son Vélo droit dernier cri ! Ne l'ayant pas testé nous mêmes nous devons le croire car il explique son changement de vélo par des douleurs allant en s'amplifiant sur son Carbone traditionnel. Un tel écart dans les chiffres interroge quand on sait la vigueur et la dépense d'énergie qu'il faut pour gagner un petit Km/h en montagne !

La surface frontale est le principal paramètre de la résistance à l'avancement, qui augmente de façon non linéaire (exponentielle) avec la vitesse d'une part, avec la vitesse du vent de face d'autre part.. Tout le monde sait cela de façon intuitive et expérimentale par son vécu. Il est logique qu'à puissance égale on ait de meilleures performances quand cette surface est réduite.

	Surface frontale
Vélo classique route	0,4 m²
Vélo couché	0,23 m²
Vélo couché caréné	0,05

ERRATUM
La Sacoche n°17 page 4
Qu'Yvan Montagnani me pardonne de l'avoir appelé André, ce qui n'avait d'ailleurs rien de désobligeant - MV

Vous avez dit MILHAUD ?

Cyclo-découverte de l'Avenir Cyclo Milhaudois
5 septembre 2010

Pour ce jour-là, des affiches apposées dans tous les coins de France et de …vous connaissez la suite, annonçaient : La journée du Patrimoine.
Bonne initiative qui exhorte les français à découvrir « gratos » leurs sites et autres monuments répertoriés à l'inventaire des monuments historiques.
Les Milhaudois (**l'Avenir Cyclo Milhaudois**) ont répondu présents en proposant dans leur giron une Cyclo-découverte.
Ce fut une réussite et un grand moment d'étonnement pour bien des cyclos chenus qui découvrirent des sites enfouis dans des villages maintes fois traversés !
Sans aller « à perpète » à partir d'une sortie sur la matinée : visite d'un château bâti entre 1050 et 1100, visite d'un Musée de la tonnellerie le tout clos par un apéro +paëlla +dessert+ café l'ensemble sans bourse déliée. Qu'ici les organisateurs soient grandement remerciés.
Bonne participation de néo-cyclistes en famille, les jeunes furent encadrés par les anciens et tout se déroula sans anicroches majeures (1 crevaison !). Aux dires des présents ce fut une bonne sortie vélo.
Si le monde des Cyclos Gardois fut petitement représenté…que les Acémistes ne se découragent surtout pas et la Sacoche leur dit : A l'An qué ven

JCM

C'était dans le journal

Milhaud Midi Libre 3 octobre 2010

Cyclotourisme : un challenge sur les voies vertes du Gard

Dès la veille, toute l'équipe était sur le pont : certains pour baliser les parcours de 35, 60 et 100 km, d'autres pour préparer et faire les provisions pour le ravitaillement du lendemain. Le jour J, dès 7 heures, tout était prêt aux arènes de Milhaud pour accueillir les cyclotouristes.

Une fois inscrits, les participants partaient sur le circuit de leur choix avec comme point commun le ravitaillement de Calvisson. Le petit parcours revenait directement à Milhaud par la Source Perrier, le moyen faisait une bouche jusqu'à Vauvert et le grand, une fois passé Sommières, poussait en petite Camargue jusqu'au pont des Touradons pour revenir par Gallician et Générac. Tous les parcours empruntaient les voies vertes (Caveirac, Sommières et Gallician et Vauvert).

Le souvenir Henri-Perrin a été remporté par le club de Fabrègues.

Une fois les quatre-vingts participants rentrés, les discussions allaient bon train autour d'une collation offerte par le club pour récupérer des efforts fournis. Après ce moment de convivialité, le président Joël Sanchez distribua les récompenses. Le challenge Henri-Perrin fut donc remporté par le club de Fabrègues (Hérault). Ce challenge est remis en jeu chaque année. Le club qui le remporte trois fois de suite le garde définitivement. D'autres coupes récompensaient les meilleurs de chaque catégorie, tous passionnés par le vélo dans sa version tourisme.

Après le verre de l'amitié, un repas concocté par Gérard et Roger terminait la manifestation. De nombreux cyclos indépendants ou appartenant à d'autres fédérations ont participé à cette journée. Les organisateurs ont cependant un regret : la faible participation des grands clubs du Gard. •

L'école cyclo-route accueille les jeunes de 13 à 18 ans, le samedi de 14 heures à 17 heures. Contact : 06 77 93 28 60 ou http://acmilhaud-ffct.wifeo.com