www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

n°20

mars 2011

« Quand nous montons un col, il faut faire l'éloge de la lenteur pour profiter de toutes les beautés de la nature..... » **(Anonyme probablement abonné à La Sacoche)**

La Sacoche a sélectionné un texte émouvant sur la S.F. de Verdun dans le N° 594 de la revue fédérale Cyclotourisme.

La Meuse, ce n'est pas le département qui vient directement à l'esprit quand il s'agit de choisir son lieu de vacances. Et pourtant ! Le Brevet des Provinces Françaises et autres voyages itinérants, ainsi que la récente Semaine Fédérale, m'ont permis d'en découvrir quelques attraits. Pour qui n'est pas insensible à l'Histoire, il est certain d'y trouver multiples sujets d'intéressement. C'est aussi mettre en relation avec le terrain les faits d'armes où ils se sont déroulés; appréhender de visu ce que l'école et les livres nous ont appris. Ici, Poilus, Grande Guerre 14-18 jaillissent du sol comme autant de souvenirs et viennent éclater dans la tête et dans le cœur. Après avoir été assailli par toutes sortes de sentiments, inspirés par tant d'horreurs, d'actes de bravoure et de souffrances, je ne puis qu'en ressentir un autre, plus poignant encore. Sentiment que j'éprouve toujours devant les monuments aux morts de nos villes et de nos villages, au cours de mes voyages à bicyclette. Je pensais à ces moments-là, à la démarche du maire, accompagné du curé, venant annoncer le décès d'un militaire, au début du conflit en 1914. Ensuite, devant l'hécatombe et face à l'oppressante mission, les volontaires se firent plus rares. Les familles étaient averties par lettre acheminée par le facteur. J'imaginais les veuves, les mères, déjà éprouvées, observant le porteur de missives, pour savoir qui viendrait grossir leurs rangs. J'imaginais celles qui n'avaient pas encore reçu sa visite et le guettaient, la peur au ventre, l'angoisse au cœur.

Quand je parcours l'un des deux cent trente-huit cimetières militaires britanniques de mon Pas-de-Calais, je ne puis me soustraire aux mêmes pensées, envers ces mères et ces épouses d'un autre pays, d'un autre continent, qu'elles soient anglaises, canadiennes, américaines, australiennes, et même allemandes. Et pourquoi ces femmes n'auraient-elles pas eu les mêmes larmes que les françaises, la même détresse ? Devaient-elles se sentir unies par le même chagrin, dans ce qui ressemblait à une épidémie mondiale de pleurs et de douleurs. Mon être vibre aussi devant les nombreuses stèles commémoratives de la résistance qui jalonnent nos itinéraires. Le grand âge m'ayant rattrapé, je me refuse désormais à freiner les pelotons du club, qui croiraient comme un devoir de m'attendre. J'ai ainsi l'occasion de m'arrêter plus souvent, de me consacrer davantage à la photographie et d'aller fouiner dans les coins. Toi, adhérent de notre Fédération, qui te consacres naturellement à satisfaire tes besoins de performances dans la multitude des brevets offerts, sache le moment venu penser à suivre la voie de l'ancien et faire marcher ta mémoire, comme tu sais faire marcher tes jambes.

Serge Calonne

Dans ce numéro

- Une SF dans la Meuse.....p 1
- Gibier de potence.....pp 2-3
- L'homme à la patte brasée.....p 3
- Rouler sur le plat.....pp 4-6
- La page nature : les lichens.....p 7
- Courlecoucoucou.....p 8
- Rencontre CODEP 30 à Gallician.....p 9

Serge Calonne est un membre éminent et vénérable des Cyclo-Randonneurs Liévinois (59) que nous saluons ici.

La Rédaction de La Sacoche prévient ses lecteurs sensibles du caractère insoutenable des images illustrant cet article

Gibier de potence ou La Grande Casse

J'ai été le témoin d'un incident qui aurait eu certainement un résultat plus grave, sinon funeste en d'autres lieux et circonstances
Fort heureusement, il se produisit à faible allure et la victime (un solide) s'en tira avec des contusions et quelques égratignures au coude, au genou et surtout avec une belle émotion rétrospective. On venait de dévaler les rapides pentes cévenoles quelques minutes avant !....

Le coupable de cette cascade involontaire et brutale du cyclo : le bris de sa potence. Chute totalement imparable due à l'affaissement des points d'appuis.
Pourquoi cette casse imprévisible ?

On peut avancer quelques hypothèses sans trop risquer de se tromper.
La pièce, comme on peut le voir sur les photos, est constituée de deux parties en aluminium reliées par un cordon de soudure. On voit très bien qu'à la base le cordon présente une « crique ». Une fois peint, ce défaut de finition est indétectable à l'œil nu. Ce point de faiblesse n'entre cependant à mes yeux que pour une faible part dans la casse, le reste du cordon étant parfait sur la plus grande longueur.

Plus important me semble t'il, une sacoche assez lourde suspendue dans le vide, pesant en permanence vers le bas au bout d'une potence de 10 cm faisant bras de levier.
S'y ajoute enfin le poids de l'utilisateur (un costaud) qui appuie en permanence et augmente notablement les efforts de torsion, surtout lorsqu'il monte en danseuse.
Pour finir, il faut ajouter l'âge de la potence aux misères subies par cette pièce majeure de la direction, 10 années de bons et loyaux services et des centaines de milliers de vibrations provoquées par les inégalités routières.
Le tout conjugué conduit un jour à la rupture.

Pour ma part, je conseille les potences moulées, forgées d'une seule pièce (voir plus loin). Je recommande de soutenir la sacoche avant par un petit porte bagage.
Un peu de technique : la potence est solidarisée avec la fourche par l'intermédiaire d'un dispositif de serrage particulier : un plongeur de forme et de diamètre appropriés est glissé dans la tête de fourche, il est fendu en sifflet ou verticalement à sa base ; un expandeur de forme adaptée assure la liaison par serrage ou pression quand on visse la tige centrale ; il est nécessaire de vérifier de temps en temps son état, garant de la liaison avec la fourche, l'ensemble tournant dans le tube de direction par le truchement des roulements à billes ou à aiguilles. Souvent le plongeur a besoin d'être graissé (la rouille n'est pas recommandée pour un serrage !), surtout si l'on entend des grincements en tirant fort sur le cintre. Quand on l'installe, ainsi que le tube de selle, on doit respecter la ligne d'insertion gravée en les lubrifiant légèrement.
Il vaut mieux se méfier des petits prix attractifs, du « design », le matériel est souvent d'une légèreté affligeante. Il faut savoir que les prix des potences varient du basique (25€) au carbone (160€), donc vous avez le choix.

Précisons que la « victime » des faits racontés ci-dessus a changé sans tarder le cintre (guidon) et la potence et a modifié notablement la suspension de sa sacoche !

Tonton Sacoche . Mai 2010

GIBIER de POTENCE (suite)

Nous présentons ci-contre les photos d'une potence en dural moulée qui a servi plus de 30 ans sans défaillance, et son dispositif de serrage à cône ; elle en aurait fait certainement encore autant. Nous pensons qu'il est, disons-le mot, criminel, de confier la vie d'un cycliste à une soudure dont la surface efficace est au bout du compte assez limitée, alors que d'autres solutions existent sur le marché et qui ont fait leurs preuves ; par exemple les potences articulées réglables. On sait que même les cadres peuvent céder, ou des brasures moins critiques. Mais au niveau de la potence, la casse est imparable et à hauts risques.

A propos de casses, voici un récit authentique vécu jadis par votre serviteur.

http://www.centcols.org/revues/14/A14012.htm

L'Homme à la Patte Brasée

C'était ma première rencontre avec les Vosges. Mon ami François nous avait invités à faire escale chez lui, mettant à ma portée quelques cols bien tentants.

François est un authentique « couraillon » : sec, nerveux, des moyens physiques à désespérer l'adepte du 28 dents que je suis (j'ai pas choisi !), jamais faim, jamais soif, 42 x 24 et n'en parlons plus, pas de surcharge sur la bécane, le genre qui va vite voir en avant si le col est ouvert et redescend vous rassurer et vous faire un bout de conduite. Il a été parfait avec moi, déclarant découvrir avec plaisir cette forme particulière de pratique du vélo que l'on nomme cyclotourisme. Je le crois volontiers.

C'est pourquoi, malgré un ciel menaçant et un froid de juillet vosgien, nous avons "fait" le Ballon d'Alsace dans la matinée. Rien de pire que l'Aigoual, un vaste paysage et de la tarte aux myrtilles à l'auberge du sommet.

La pluie nous prend à quelques encablures de Giromagny. Ce restaurant accueillant tombe à pic et, après une dévotion rapide aux Dieux de la diététique, nous nous décidons pour une choucroute correctement arrosée. Le soleil revient quand on nous sert le café. Il est question du col des Chevrères par Belfahy. C'est parti, dans une côte digestive abordée gentiment. J'entends vraiment un bruit anormal. Arrêt. Auscultation minutieuse. Damned '. (Enfer et damnation ?). C'est une double fracture sur une patte arrière. La vraie tuile. Dans ma tête défilent des visions insoutenables, la blessée évacuée par hélicoptère, mes ambitions au palmarès des 100 cols envolées, le retour sans gloire au bercail... Une forge, vingt dieux, il me faut une forge ? J'invoque les mânes de Christophe.

Le moral chancelant nous nous réfugions au café du coin où le patron et trois de ses complices achèvent un repas qui leur a donné des couleurs. L'eau (de feu !) circule. Détendus et rubiconds, ils me rassurent. Le temps d'attendre l'ouverture et le marchand de cycles, en face, sera l'homme de la situation.

Il est très occupé, ce brave homme, car ici il faut tout faire : le cycle et le motocycle, l'agricole et l'essence. François se multiplie, propose qu'on l'embauche au pair, harangue la clientèle tandis que je dénude la malade et l'installe au mieux dans l'atelier. Nous attendons un peu car il y a une urgence : un vélo d'enfant presque invisible sous sa gangue de boue, le truc que tu jettes aux ordures sous d'autres latitudes. Nous assistons admiratifs à la pose d'un pneu neuf, à la greffe réussie de deux patins de freins, d'une gaine et d'un câble, avec autant de soins que s'il s'agissait d'un précieux Campagnolo. L'enfant est ravi ("je fais du bicross").

Le temps encore de vendre avec précautions une mobylette d'occasion à un jeune homme à la solvabilité douteuse, le chirurgien est là. Silence, évaluation, disque, gerbes d'étincelles, chalumeau, frisson, meule, coup de brosse. Trente francs pour ces deux inestimables petits paquets de dorure, le miracle dans la routine, quoi ? Une heure "perdue" seulement et un sacré souvenir dans la sacoche.

Nous avons poursuivi sans encombres notre programme, les Chevrères, Miellin, le Haut-du-Them, forêts profondes et pourçentages sérieux à faire palir de jalousie un Cévenol, les cols des Croix et du Mont de Fourche.

Il y a eu d'autres cols depuis, et d'autres randonnées. L'hiver est là, ma double brasure vosgienne aussi, familière et de bon aloi. Comme ils me l'ont dit à Nîmes, je suis devenu "l'homme à la patte brasée » .

Marcel VAILLAUD

Balades sur le plat
1ère partie

Il est vrai que rien n'attire autant un cyclotouriste que les pays vallonnés riches en échappées paysagères gagnées à la force du mollet , mais il est de beaux endroits à l'écart des voitures, en pleine nature, près de l'eau, des endroits qui méritent le détour, comme le Marais poitevin , le Canal de Bourgogne, le canal du Midi, la vaste vallée de la Loire, des endroits où le triple plateau devient superflu à moins que l'on ne s'en écarte, des endroits où l'on peut emmener des personnes peu soucieuses d'efforts physiques intenses. Je me propose de vous donner (au compte-gouttes et au fil de l'eau !) l'envie d'y aller, si ce n'est déjà fait.

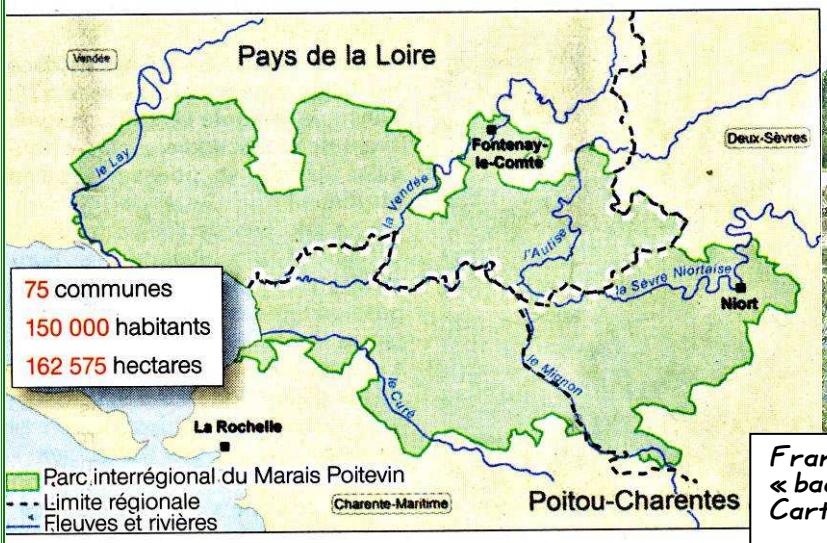
Le Parc Interrégional du Marais poitevin

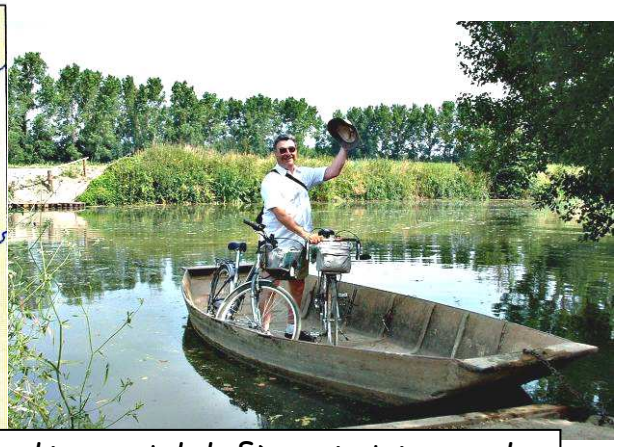
C'est une zone de nature exceptionnelle près de Niort, sillonné de pistes larges parfaitement cyclables, méritant amplement un projet vélo ; on y roule le long de la Sèvre niortaise et des conches pittoresques propices à des rencontres inopinées : des cygnes, des hérons, des cigognes et bien d'autres oiseaux des marais. De loin en loin on découvre des habitations basses typiques, qui souvent sont offertes à la location. C'est une zone très arborée, ce qui n'est pas sans intérêt par les temps chauds. Une carte IGN spécifique comportant le tracé de divers circuits est disponible et fort utile pour ne pas s'égarer dans ce plat pays.

Le repas tiré du sac ne pose aucun problème car les villages y sont régulièrement disséminés et si l'on préfère le restaurant, il y a aussi de la ressource. On ne résistera pas à une promenade en barque plate commentée par le batelier. Le Marais Poitevin est certes un patrimoine naturel précieux mais c'est surtout une aventure humaine de mise en valeur d'un territoire difficile. En un mot, le terrain idéal pour une cyclo-découverte comme nous les aimons.

Un tapis de lentilles d'eau sur l'eau calme des « conches » du Marais mouillé

Couple d'Agrions sur fleur de Nénuphar (Nuphar lutea)

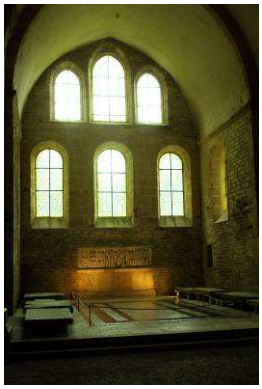




Franchissement de la Sèvre niortaise avec le « bac » à chaîne !
Carte : Ouest-France du 27 mars 2009

Le canal de Bourgogne

« *Il relie Migennes sur l'Yonne à Saint-Jean-de-Losne sur la Saône en franchissant la ligne de partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée. Ce canal, long de 242 km, comporte 189 écluses, plusieurs ponts canaux et un tunnel de 3 333 m en son point le plus élevé à Pouilly-en-Auxois (altitude : 378 m) et est donc à ce titre le plus haut canal de France* » (WIKIPEDIA).



Le chemin de halage du canal de Bourgogne est généralement large puisque des voitures peuvent y accéder en certains endroits près des écluses ; le revêtement y est le plus souvent bien damé et roulant ; on y croise des équipages cyclotouristes qui ne passeraient pas sur le canal du midi. Il est sans doute moins intéressant au niveau des ouvrages d'art mais ses abords méritent le détour ; pour ne citer que le segment que j'ai exploré entre Tonnerre et Montbard, je citerai la remarquable abbaye cistercienne de Fontenay, les vestiges des Forges de Buffon , le château d'Ancy-le-Franc ou le château de Tanlay , non seulement très beaux extérieurement mais riches d'histoire et luxueusement meublés, le château pentagonal de Meaulnes, unique en son genre, etc….Les abords du canal sont immédiatement très bosselés et ne décevront pas les amateurs de forêts, vallons et belles perspectives ; la Bourgogne est tout sauf un plat pays.

Sites à consulter, entre autres :
www.canal-de-bourgogne-a-velo.com/le-canal-de-bourgogne
www.voiescyclables.free.fr/bourgogne.html

(la suite page 6)

Balades sur le plat (suite)

Le Val de Loire

Inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité en 2000

Classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité, la vallée de la Loire étire ses centaines de kilomètres en travers de la France, renouvelant sans cesse ses paysages en parcourant des régions riches d'Histoire et de traditions . Les participants de la SF de Saumur en savent quelque chose , et n'en doutons pas, le couvert sera remis lors de la SF de Nantes en 2013.
Le Val de Loire est déjà bien engagé dans la création de voies vertes, qui s'inscrit dans le vaste projet d'une voie cyclable de Nantes à …..l'Oural (?) . Pour ce qui est de la basse vallée, deux régions (Pays de la Loire et Centre) et six départements vous informent sur leur site

www.loireavelofr

Par un beau dimanche de septembre, je partis donc de Chalonnes par la rive droite, sur la « levée », conservant tout du long une large visibilité sur le fleuve ; on ne se lasse pas de ces teintes pastels, de cette légère brume dans le lointain qui fusionne l'eau et le ciel, de ces bancs de sable d'un ocre impeccable ponctués d'oiseaux au repos, une ambiance paisible s'il en est. Peu à peu, je voyais se dégager la ligne légère du pont de Montjean, que je franchis pour retrouver la rive gauche. Au passage, je grimpais déguster le panorama à l'église, à pied pour finir mais c'était justifié ! Quel coup d'œil à 180° sur la Loire. Un petit salut au coq géant à la sortie du pont et je gagnais Ingrandes par le D210, sans quitter la Loire des yeux. Une boucle dans les coteaux plantés de vignes pour rejoindre Le Croisement et aborder sur l'île la plus grande de la Loire ; petite route intimiste et ombragée très fréquentée par des cyclistes portés à la flânerie. La Loire est là, toute proche, on l'aperçoit dès qu'il y a une trouée dans les haies.
Sur ce chemin paisible il y a une auberge, et pas n'importe quelle auberge ; déjà elle vous capte par des accents de jazz manouche, puis sa terrasse avenante, on y engage aisément la conversation et , le verre à la main, on peut y visiter le musée le plus inattendu qui soit en ces lieux : un musée consacré à Lénine, constitué patiemment et j'oserai dire amoureusement par une groupie du grand homme, propriétaire des lieux ; c'est le **Lénincafé**, où se déroulent périodiquement des soirées musicales fort courues. (www.lenincafe.com , je n'en dirai pas plus, ça vaut le détour) . Encore 4 km et je me retrouvais à Chalonnes, un petit tour sympa de 35 km à un train de sénateur. Heu-reux !

Marcel VAILLAUD

Le coq de Montjean

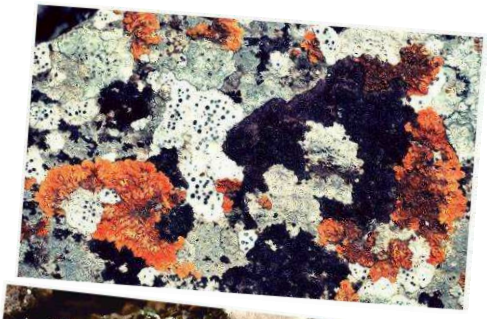
Vue d'aval sur le pont de Montjean

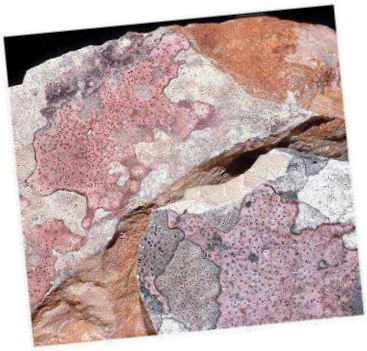
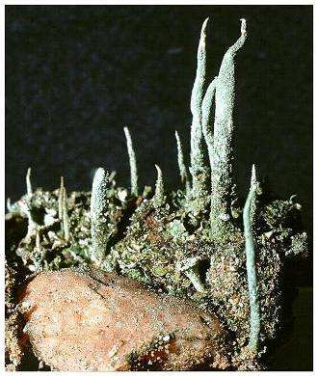
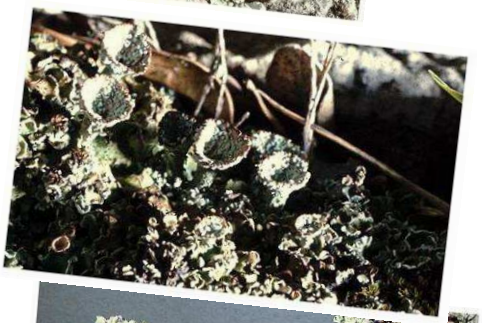
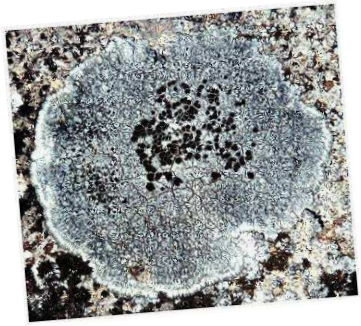
Dans le prochain numéro de La Sacoche : le canal du Midi

La Page Nature

La garrigue des Lichens

Quoi de plus banal que ces murets de pierres dures de la garrigue que nous longeons à bicyclette. Nous y appuyons parfois notre machine sans même y jeter un œil. Et pourtant, ces pierres anonymes et insignifiantes sont dans la plupart des cas recouvertes, décorées devrais-je dire, de constellations de tâches de diverses couleurs. Approchez-vous et scrutez ces pierres, le temps d'un arrêt providentiel : on dirait qu'un peintre abstrait a composé des fresques selon son humeur, successions de tâches blanches, roses, grises, noires, verdâtres, jaunes ou orangées du plus bel effet. Toutes ces formes indécises et énigmatiques sont des lichens, des végétaux omniprésents sur la planète et en tous milieux ; incrustés dans la roche, ceux-là ne craignent ni le cagnard de l'été, ni les longues périodes de sécheresse, ni l'aridité de leur support. Mais scrutez la terre à vos pieds, examinez le tronc des arbres et cette profusion vous sautera aux yeux. Ils ont des noms très savants mais à coucher dehors ! Mieux vaut se contenter de les admirer. Pour peu qu'il ait plu ou que l'atmosphère soit humide, ils sont au mieux de leurs couleurs et de leurs formes, d'une esthétique propice à stimuler l'imagination. Rien que dans nos garrigues, on peut dénombrer une quarantaine d'espèces courantes, et il y en a bien d'autres.



Plus de photos à l'adresse :
http://fr.calameo.com/read/000539426ea067bb399f3

Marcel VAILLAUD

Courlecoucoucoucou……..

Je me souviens de la bande de copains roulant
sur les petites routes sinueuses et pentues du Col du Soulor,
poussant leur vélo dans les derniers kms,
pestant et jurant que c'était la dernière fois .

Je me souviens des premiers maîtrisant tant bien que mal
le pique-nique qu'une brebis coquine voulait partager avec eux.
Je me souviens de Caresse, village plein de douceur ,
des Cols aux noms imprononçables ,de notre Chouchou
le « Courlecou qui fera chanter nos coups de pédale.

Je me souviens des noix,noisettes et des effets indésirables
des figues qui n'épargnaient pas les plus gourmands.
Je me souviens des soirées « Madiranaises ,
Jurançonnaises, Yrouléguiaises » ,
des gâteaux qui n'en finissaient pas d'être basques ,
des Piquillos qui «piquillaient » nos papilles,
d'Achoa et de canard sous toutes ses formes.

Je me souviens des rencontres viriles
avec «le râteau faneur » de la gente locale .
Je me souviens des arrêts obligatoires «anti-chaleur»
dans les petits cafés,des multiples «gâteries »
que chacun achetait dans les épiceries.

Je me souviens du soleil qui se mariait aux rouges et blancs des maisons
du vert des collines et du bleu de l'Océan tout au bout de la carte.
Je me souviens des tentes mouillées de rosée
et des tentes arrosées de St Jean.
Je me souviens des questionnements : « tu prends quelle route ce matin ?….
le GPS me dit….la carte dit la même chose ! «

Je me souviens de tous ces moments de bonheur
Je me souviens…. Et c'était bien ! Le Pays Basque et le Béarn

Annick Potier
Quinzaine Béarn / Pays basque
du 2 au 15 sept 2010

Rencontre CODEP 30 à Gallician
8 janvier 2011

Le ciel gardois se faisait menaçant depuis plusieurs jours mais il n'a pas plu et il faisait doux pour un début de janvier. Le CoDep 30 inaugurait une rencontre apéritive et dinatoire, sur le thème des fruits de mer et de la galette des rois, sur le site de la base nautique de Gallician. L'Avenir Cyclotouriste Milhaudois assura la logistique avec efficacité ; on a même vu un président et ses proches collaborateurs ouvrir les huîtres et tartiner les sandwiches, tandis que cuisaient dans une vaste poêle à paella un impressionnant tas de moules de bonne taille.

Tout fut prêt à temps pour recevoir l'assaut des quelques 150 cyclos venus du Gard et départements limitrophes, affamés et assoiffés, et qui n'eurent de cesse d'avoir nettoyé tout ce qui était comestible tout en discutant gaiement.

Mr Mondou, Mme et Mr Renouard surveillent attentivement la cuisson

Estimables Mollusques Lamellibranches

Entourant Mr J. DENAT et J.Fourna, l'équipe du CODEP 30
De g.à dr. B.Sanchez, JC Martin, JC Hesse, J.Sabatier, A.Bourg-Rius

Nous étions sur le bord du tracé gardois de la future Voie Léman-Méditerranée (voir La Sacoche n°19) ; c'est donc avec plaisir que Jack Sabatier accueillit Mr Jean DENAT, conseiller général du canton de Vauvert, vice-président du C.G. du Gard, délégué aux infrastructures et déplacements et donc impliqué dans ce projet interrégional. Mr DENAT, au cours de son allocution, nous exposa son attachement à la pratique du vélo, à titre personnel comme au plan général, et apporta des précisions sur l'état d'avancement des travaux. Venu en voisin, Jacques FOURNA, responsable Sécurité à la FFCT, a pu se joindre aux animateurs de cette rencontre.
Les nuages, battant en retraite, laissèrent la place au soleil pour les photos « officielles », ce qui augure bien de la saison 2011.
Merci au CoDep 30 pour cette heureuse initiative.