www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

n°48
Juin-Juillet
2014

La bicyclette permet à l'enfant de devenir adulte et à l'adulte de rester un peu enfant

Velo Club Islois

# Pâques en Provence à Saumane

Saumane de Vaucluse accueillait cette année la concentration de Pâques en Provence, souvenir Velocio, 90 ans après la première édition.
Saumane est un lieu pittoresque, un piton rocheux coiffé d'un château, habillé par la pinède provençale et son cortège de plantes adaptées à la sécheresse ; l'humidité relative de ce printemps lui donnait un air de jardin botanique, les cistes cotonneux arboraient leurs grandes fleurs roses, les chênes-verts croulaient sous leurs chatons , et bien d'autres plus discrètes décoraient les moindres fentes de la falaise.
Car c'est une falaise de molasse dans laquelle fut creusée la petite route pentue qui mène au château ; de bas en haut 15 millions d'années de l'histoire géologique agitée de la Provence sont compilés. C'était du temps de la lente mais inexorable surrection des Alpes, de l'avancée de la mer miocène ( -23 à -5 millions d'années) , les dinosaures avaient disparu depuis longtemps et les cyclotouristes n'existaient pas encore. Impressionnant. Alors il fallait bien les gravir ces millions d'années pour accéder à l'accueil. Gravir est bien le mot car la pente est sévère, et cependant les piétons étaient rares.
Robert Le Bail et ses bénévoles du club cyclo de l'Isle-sur-la-Sorgue étaient là à 6h pour mettre la touche finale à leur organisation ; Robert veillait au moindre détail, ça tartinait sans désemparer des centaines de sandwiches , les litres de café s'écoulaient doucement. Le deal était d'accueillir des centaines de cyclos sans désordre et sereinement sur l'espace exigü chichement concédé par les maîtres des lieux . Mission accomplie, bravo à l'équipe.

Robert Le Bail
veille au grain

La brigade
du sandwiche

A l'heure de pointe, un petit monde bariolé s'agglutinait et circulait dans la bonne humeur ; la pluie s'est invitée dans l'indifférence générale, il faut dire que ce n'était pas la méchante pluie en cataractes que la Provence est capable de déverser, non, une petite pluie de jardinier, pas de quoi gâcher la fête ni empêcher les discours officiels.
Pâques en Provence 2014, encore un bon cru.

*(la suite en page 2)*

## Dans ce numéro

. Pâques en Provence 2014.....pp 1-2
. Vélocio.....pp 3-4
. La Saint-hilairoise et le pont du Gard.....pp 5-7
. René Luchaire, le cyclo heureux.....p 8
. J'ose, tu oses, il ose....le palatinose.....p 9
. Page Nature: les insectes et nous.....p 10
. Distinction.....p 11
. Deuil : Max VALLES n'est plus.....p 12
. PUBS diverses.....p 13

*(Pâques en Provence-suite)*

Saumane, dans le dernier kilomètre, il fallait le gagner; cela dit, on ne venait pas là pour se mettre dans le rouge mais pour profiter d'un site exceptionnel, où même la roche est belle dans ses entrelacs de sables et de graviers multimillénaires ; un double virage pentu et complètement encaissé y inspire respect et admiration avant d'attaquer la dernière rampe. En Provence la pierre est un élément essentiel des paysages tourmentés peuplés par une végétation typique et rude. En été on y cuit, on y sèche, on y rissole; mais en ce printemps un tantinet humide et frais, ce n'est que floraisons et verdoyances. Un pays de contrastes profonds et enchanteurs.

Tout en puissance

Coup de feu à l'accueil
Un peu "esquichés" mais heureux d'être là

Il suffit d'avoir le bon braquet

Aperçu de la falaise de Saumane

La dernière rampe

Le grand rassemblement

Quand fleurissent les Chênes-verts

Une capitelle,
l'art provençal de la pierre sèche

La fleur du ciste cotonneux
Cistus albidus

***Marcel VAILLAUD***

*La Sacoche présente ici l'essentiel in extenso de l'article de Wikipedia concernant Velocio, l'inventeur et l'apôtre du cyclotourisme moderne, simplement parce que c'est un bon article très complet sur un homme dont nous pouvons nous réclamer avec fierté et admiration.*

# Paul de Vivie dit "Vélocio" (1853-1930)

Il est la figure emblématique du cyclotourisme français. Vélocio est son pseudonyme littéraire. Ce pseudonyme évoque le vélo et la vitesse, il peut se traduire par "***Celui qui va vite à vélo***".
Paul de Vivie est né le 29 avril 1853 à Pernes-les-Fontaines dans le Vaucluse. Son père, Edmond de Vivie, était un gentilhomme gascon descendant d'une vieille famille noble, originaire de Saint Germain de la Sauvetat et exerçant le métier de Maître des Postes. Sa mère, Marthe Roman, était Arlésienne.
Il vécut à Tarascon, Meyzieu, fit ses études secondaires à Lachassagne près de Lyon jusqu'en 1870.
Il entra dans l'industrie de la soierie comme courtier et ses patrons lui témoignèrent leur confiance en lui permettant de créer une filiale à Saint-Etienne où il se maria en 1876.
C'est en 1881 qu'il enfourcha sa première bicyclette, un grand bi, afin de fuir la grande ville.
Il devint secrétaire du ***Club des cyclistes stéphanois*** et organisa la première course de la région le 9 juillet 1882.
Son commerce de soierie l'amena souvent en Angleterre dont il put apprécier la haute qualité de l'industrie du cycle. Prévoyant l'avenir de cette activité en France, il fonda en 1882 la manufacture ***Stéphanoise de Cycles « La Gauloise*** » et en 1886 « ***l'Agence Générale Vélocipédique*** ». Il créa également en 1887 la revue Le cycliste Forézien qui devint Le Cycliste en 1888.
En 1889, Vélocio milita pour la création d'un Touring Club de France, sur le modèle du Cyclists Touring Club anglais. Malgré des accusations de clubs y voyant une concurrence, le CTF compta plus de 500 membres en 1890.
Il fut renversé par un tramway le 27 février 1930 et mourut le 4 mars 1930 à Saint Etienne, d'une fracture du crâne et sans avoir repris connaissance. Un monument lui est dédié au col du Grand Bois ou col de la République, sur la nationale 82, à 17 kilomètres de Saint-Etienne. C'est aujourd'hui le point d'arrivée de la montée chronométrée organisée chaque année depuis le rond-point Paul de Vivie à Saint-Étienne par les bénévoles du Comité Vélocio. La première épreuve a eu lieu en 1922.

photos Marcel VAILLAUD

Il est enterré au cimetière de Loyasse, à Lyon. Sur sa plaque commémorative : "***A leur maître vénéré, les cyclotouristes stéphanois"***. Anecdote : Dans les années 1960 fut posée une plaque comportant une erreur. Elle était gravée ainsi : "Hommage à Vélocio des sociétés Lyonnaises de cyclotouriste".

Amateur de grandes randonnées, il fut à l'origine des « **Diagonales de France** ». Il parcourut de nombreuses fois de grandes distances, telles que ces 660 kilomètres entre la France, la Suisse et l'Italie en 1900 (9 000 mètres d'élevation). il fut également l'initiateur de grandes rencontres amicales comme **« Pâques en Provence ».**
C'était un passionné de la "petite reine" en tant que loisir. C'est lui qui a inventé le nom de "**cyclotourisme**". Il a eu une inlassable activité pour promouvoir cette pratique qu'il aimait passionnément par des articles dans la revue « Le cycliste » qu'il avait créée. Cette revue lui a survécu et elle était devenue la plus ancienne publication sportive française avant de disparaître à son tour en 1973.

...../.....

Vélocio s'intéressa à l'Espéranto. Ce langage, fondé sur le rapprochement entre les peuples, fut utilisé par de nombreux cyclotouristes avant 1914 dans leurs voyages à l'étranger.
Il fut également un fervent adepte du végétarisme et prouva qu'on pouvait pédaler énergiquement et vivre longtemps avec ce régime alimentaire.

Industriel, fondateur de manufactures de cycles, c'est lui qui a inventé ou amélioré le cadre sans raccords, le pédalier, les moyeux détachables, l'ajustabilité de la roue dentée du pédalier à toutes les lignes de chaînes, le cadre équiangle et, surtout, le **dérailleur**.
Paul de Vivie était désireux que la bicyclette soit le plus commode possible pour les cyclotouristes. Il mettra au banc d'essai de multiples machines à changements de vitesse (avec bichaîne, chaîne flottante...). Il s'intéressera à toutes les expériences faites en ce domaine et se battra pour la **«polymultiplication »** ou « **changements de vitesse** ». Ses amis avaient baptisé le résultat de ses recherches "le tas de ferraille". Celui-ci est visible aujourd'hui au Musée d'art et d'industrie de Saint-Étienne.
C'est à Chanteloup en 1913 qu'eut lieu pour la première fois la course de la « **Polymultipliée** » où les coureurs expérimentèrent divers systèmes de changements de vitesse.

## Les commandements de Vélocio

Il fut précurseur en diététique en démontrant à son époque que l'on pouvait rouler longtemps (il faisait des étapes de 40 heures), en suivant quelques règles élémentaires de pratique et d'hygiène. Ses "sept commandements" sont restés en mémoire et demeurent encore aujourd'hui des préceptes à suivre pour rouler bien et longtemps.

**Les 7 commandements de Vélocio**

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.

## Citations

- 1898 « *Je suis un primitif m'efforçant d'élaguer de l'existence toutes les complications de l'extérieur, recherchant les plaisirs qui naissent de nous-mêmes.* »
- 1903 « *Envers et contre toutes les apparences, je persiste à croire que l'homme est originellement bon et plus disposé à rendre service à son semblable qu'à le dépouiller.* »
- 1903 « *La bicyclette n'est pas seulement un outil de locomotion ; elle devient encore un moyen d'émancipation, une arme de délivrance. Elle libère l'esprit et le corps des inquiétudes morales, des infirmités physiques que l'existence moderne, toute d'ostentation, de convention, d'hypocrisie – où paraître est tout, être n'étant rien – suscite, développe, entretien au grand détriment de la santé.* »

**A retrouver dans La Sacoche**

Parution : Histoire du Cyclotourisme par Raymond HENRY - La Sacoche n°38
Diagonales vol. 1 - La Sacoche hors série 2010
Diagonales vol. 2 - La Sacoche hors série 2012
La diagonale des Fous –La Sacoche n° 12 et 13 – Pascal PONS
La diagonale Dunkerque-Menton – La Sacoche n° 10 et 11 – Pascal PONS
Pâques en Provence dans le Gard – La Sacoche n°21 – Jean-Claude MARTIN
Pâques en Provence 2010 – La Sacoche n° 12 - Jean-Claude MARTIN
Petite Histoire de Pâques en Provence – La Sacoche n°13 –Raymond Henry

# Tonton Sacoche raconte l'histoire de la Saint-Hilairoise

Il est des clubs dans notre Fédération beaucoup plus anciens que ce club gardois, c'est indéniable. Certains, comme le Véloce Club Montalbanais, s'honorent d'une création plus que centenaire, 137 printemps exactement.

Mais le Cyclo-Evasion Saint-Hilairois, lui, est un beau jeune homme dans la force de l'âge, fier de ses trente ans. Cela se fête évidemment et les bougres l'on fêté en grande pompe, ce qui est normal direz-vous dans le milieu cycliste ! Perdurer trois décennies c'est remarquable dans un monde de zapping où bien des créations sont éphémères.

Le village de St Hilaire de Brethmas qui abrite ce club cyclo est une commune dynamique d'environ 4000 habitants située à quelques encablures au sud d'Alès, la porte et la capitale des Cévennes. Les bureaux de l'entreprise Capelle Transports routiers exceptionnels sont à St Hilaire. C'est cette entreprise que l'on voit à la télé transportant avec moult précautions ces pièces hors gabarit que sont les éléments géants des Airbus ; encadrées par les forces de l'ordre elles sont acheminées souvent de nuit vers Toulouse afin d'y être assemblées.

Mais revenons aux origines de notre trentenaire et à son évolution au fil des ans.
En 1964 le maire de l'époque créa un office des Sports et dans les activités sportives regroupées une section cyclo fut crée sous la présidence de M. Paul Delenne, ancien coursier régional prolongeant ainsi sa passion du vélo par le tourisme.

Le temps passa et en 1989 fut créée une école cyclo sous la houlette bienveillante de Max Martin, fraîchement diplômé comme moniteur. D'autres viendront grossir l'effectif encadrant mais la dangerosité d'accompagner des jeunes sur la route fit que la section jeunes s'orienta vers le V.T.T.
Là ce fut l'explosion, en 1991 pas moins de 70 «minots» participèrent aux sorties et critériums proposés. Une des grandes satisfactions pour l'encadrement fut la première place au critérium national décrochée par le jeune L. Larguier en 1996. Belle école de rencontres intergénérationnelles, belle école de la vie en groupe où l'on inculque des notions d'orientation, de mécanique, de botanique, une véritable école de la citoyenneté.

Bien préparé dans le club en 2008 un jeune Saint Hilairois après sélection a participé à un voyage itinérant « jeunes » en Chine sous la houlette de la Fédé. Durée du voyage 30 jours. Un mois de voyages,

de visites, de cyclotourisme (1200 kms) avec au final l'ouverture des J.O. de Pékin.

Mais les jeunes grandissent, se tournent vers d'autres activités, d'autres projets de vie et c'est normal. A ce jour, la formation en cours de futurs moniteurs diplômés permettra d'accompagner en toute sécurité des nouveaux venus licenciés, grossissant l'effectif des 15 jeunes fidèles actuels.

Les bureaux successifs ne restèrent pas inactifs, ils concoctèrent pleins de projets. Outre les rendez-vous traditionnels officiels, ils amenèrent hors hexagone leurs troupes en Corse, en Tunisie, et même en Autriche, autant de souvenirs impérissables.

Ils se découvrirent la vocation de mainteneurs de traditions : à l'occasion de la disparition des Cyclos Montagnards Alésiens. Son fondateur G. Vidal fut l'un des derniers cyclos ayant connu Vélocio et pratiquant son éthique. Après son décès, les derniers fidèles s'égaillèrent dans les clubs voisins.

Pour un temps les St Hilairois reprirent à leur compte la célèbre randonnée des Crêtes Cévenoles, qui à l'origine partait de Nîmes (270 kms) ; ainsi que la concentration : Montée au Mas de la Barque, créée par G.Vidal qui accueillit pendant des décennies ses amis cyclos dans son chalet au sommet du col. Belle concentration le dernier Dimanche d'Août qui vit toujours et dont le succès ne se dément pas au fil des ans. Concentration où l'accueil généreux par les bénévoles du club y est pour beaucoup. Car il est bon de préciser qu'en plus de la participation des adhérents pratiquants au déroulement de leurs manifestations, on trouve fidèlement au ravito et à l'accueil leurs épouses non pédalantes !

Et comme dans ce club on n'est jamais à cours d'idées, même un peu foldingues, deux responsables Jacky Charaix et son complice Jean Charles Massal, au vu de la fameuse Caussenarde de Millau V.T.T. (100 kms), imaginèrent un semblable rallye au départ de leur village. Vers où.....?

*( la suite page 6)*

## Tonton Sacoche raconte la Saint-Hilairoise ( suite)

Ce fut tout naturellement, vers un des sites les plus emblématiques et prestigieux du tourisme Français

Le Pont du Gard.

Aïe aïe aïe !!!!!!!!

La randonnée fut baptisée l'Agrippa 2000, l'âge du solide gaillard qui enjambe le Gardon depuis les Romains. Et Agrippa du nom d'un gendre de l'empereur Auguste qui supervisa les constructions d'aqueducs à travers les colonies romaines et les voies de communications, surtout celles vers l'Espagne qui rechignait à se soumettre. C'était, somme toute un super directeur des Ponts et Chaussées avant l'heure !

Pour mettre sur pied ce challenge il fallut motiver pas moins de 150 bénévoles qui vont débroussailler les parcours, accueillir, sécuriser, baliser (3000 panneaux !), les retirer, transporter du matériel etc. etc. En fait il y avait 3 parcours, un aller pour ceux qui choisissaient le 57 kms et les 'forts' qui faisaient le retour en vélo soit 100 Kms plus ou moins. Et une boucle intermédiaire de 85 kms, quand on aime on ne compte pas !

A l'arrivée au pied du monument, la dernière année ce furent 1500 repas chauds distribués assis sous abris, accompagnants compris. Puis retour en bus et les vélos en camions pour les inscrits du parcours court. Au final, à l'arrivée une méga fête pour tous.

L'épreuve a duré six belles années avec une progression notable d'une année sur l'autre.
Les chiffres parlent d'eux-mêmes; en 1994 : 230 engagés, en 2000 : 1350 ! Et pas que des gardois ! Il en vint de toute la France et même de l'étranger. Voilà une équipe de bénévoles qui remplissait les hôtels, les gîtes, qui faisait travailler les commerces, les journaux, les transporteurs et qui apportait une publicité gratuite au site romain ainsi qu'aux villages traversés.

Croyez vous que les décideurs et responsables à l'époque du site leur ont facilité l'entreprise ? **Pas du tout ! Malgré des accords pris, ils ont présenté une année la note du parking (600€ !) aux organisateurs qui venaient chercher ou accompagner les concurrents.**

Ceci pour l'anecdote, aux dires des organisateurs la liste des désagréments et difficultés paperassières n'est pas exhaustive. On reste pantois devant de telles positions. Il faut une bonne dose d'incompétence pour ne pas faciliter grandement le bon déroulement d'une épreuve sportive qui se déroulait début mars hors saison touristique.

Midi Libre ■ Mardi 5 mars 1996 ■ N3

1996

Superbe arrivée du 2e raid VTT Agrippa 2000, sous l'aqueduc du pont du Gard.

Succès confirmé pour la formule de raid Agrippa 2 000

**Le bonheur était dans la garrigue**

Mépriser à ce point le bénévolat, cette richesse de la nation qui aide gratuitement au mieux vivre ensemble, relève d'un aveuglement coupable.
Début mars, le site est quasi désert et comme de nos jours les nouveaux responsables ont franchi un degré de plus dans leur aversion à l'encontre de la gent cycliste, ils en interdisent l'accès ! Enfin, pas tout à fait, à condition de payer 10€ !
Sympa l'accueil. Ouiiiiiiii…….mais c'est gratos pour les gardois, alors pourquoi chercher des noises à ces gentils directeurs ?

Mais nos gens ont de l'imagination et l'esprit d'entreprise, l'Agrippa 2000 est morte, vive la Saint Hilairoise!
Belle manifestation familiale qui unit cyclos, vététistes et marcheurs au départ du village. Rendez -vous sportif dont les retombées économiques vont directement au pays alésien. La dernière édition en date a vue une participation de 1080 inscrits qui se sont unanimement régalés à parcourir le piémont cévenol.

En fait si on analyse le comportement depuis 30 ans des gens du club, ils forment cette chose rare qu'est une grande famille. A preuve, l'édition 2003 a été dédié à P. Renneteau membre actif s'il en fut, qui l'an d'avant a été victime d'une grave chute. Ses anciens compagnons ne l'oublient pas et l'accompagnent dans ses petites sorties qui lui demandent bien du courage. (voir la Sacoche N°27)

Que souhaiter à ce sympathique club ? Que la relève qui se dessine avec le nouveau et dynamique Président J.M. Morette et son bureau fasse perdurer l'esprit de convivialité qui a régné dans le club depuis sa création.

N.B.- A l'époque de l'Agrippa 2000 le site du Pont du Gard était géré par la CCI de Nîmes (Chambre de Commerce et d'Industrie) qui fit faillite !
Aujourd'hui le gestionnaire en est le Conseil Général du Gard par le truchement de l'EPCC. (Etablissement Public de Coopération -*Tu parles !* et Culturelle) dont le comportement en matière d'accueil et de tourisme s'avère aussi calamiteux que les précédents. Mais nos impôts compensent pas vrai ?

***Jean-Claude MARTIN***

A l'heure où nous mettons sous presse, l'EPCC du Pont du Gard renforce les obstacles à la pénétration des cyclistes et des piétons .
La "bunkerisation"continue,
On n'en a pas fini avec cette politique hallucinante financée par nos deniers
La Rédaction

* le trottoir "d'entrée" à gauche fermé aux piétons
* les murets qui montent,
* les emplacements pour portillons à venir
* le déplacement et la quasi disparition des marques du GR 63
* le déplacement des "range vélos" complètement à l'extérieur du site

photos Agnès Sénicourt - présidente Voie Verte PDG

Avant l'électrification

## René Luchaire, un cyclo heureux.

*Interview Jean-Claude MARTIN*

Avec ses 70 printemps , René Luchaire , cyclotouriste émérite, est affilié à la Fédération depuis des décennies. Il est le fier descendant de deux générations de pratiquants qui furent tour à tour présidents de clubs ou responsables, et cela de père en fils ; c'est dire que lorsqu'on parle des Luchaire du côté de Clermont-l'Hérault, près du lac de Salagou, on sait que cette famille a le vélo pour passion.

René est un modeste qui parle rarement de son palmarès de cyclo au long cours. Sa pédalée souple et légère en toutes circonstances lui a permis de prendre du plaisir à engloutir des kilomètres et à passer les sommets sans encombres. Si vous lisez « Le chemin à trois voies » de Paul Fabre ( que nous recommandons), vous suivrez le périple en forme de pèlerinage picaresque de quatre amis cyclos du Puy à St Jacques de Compostelle. René Luchaire y est affublé du patronyme féodal de Comte de Clermont. (L'Hérault…)

René Luchaire c'est trois Paris- Brest- Paris, un Paris – Gibraltar, des Mers-Montagnes, quelques diagonales, soit à l'estime 300.000 km au compteur à ce jour.

Et cependant, un jour, le valeureux sociétaire de Larzac Aventure a ressenti quelques ratés du côté de la tocante. Ce fut le passage obligé sur le billard , l'arrêt du vélo, la fin des belles sorties. Plus question d'enfourcher sa belle Berthout amoureusement entretenue. Alors ? Vraiment finies les chevauchée cheveux au vent, cale-pieds serrés, en bonne compagnie, les escapades au large et les lentes montées ? La réponse est NON et vint de la modernité et de ses avancées.

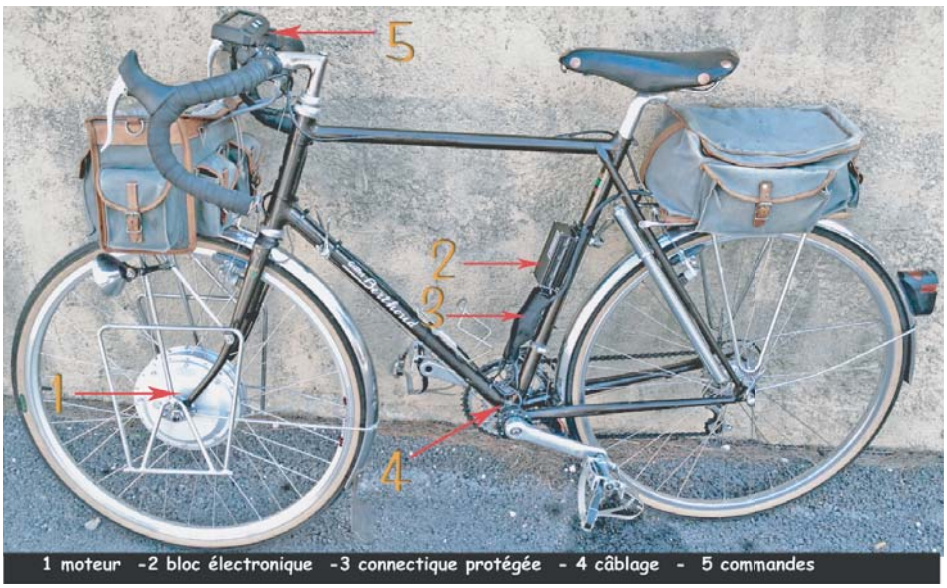
Après quelques recherches son choix s'est porté sur l'adaptation d'un moteur électrique tracteur inclus dans la roue avant. (photo). Celui qui a réalisé la transformation radicale et électrique de sa Berthout n'est autre que le super mécano Guillaume Devot dont La Sacoche a longuement parlé dans son récent n°47. Autre avantage d'après lui, la tenue de route est améliorée, surtout avec les sacoches à l'avant. Il déclare que cette amélioration radicale est pour lui comme une assurance-vie, qu'il se sent rassuré et serein lorsqu'il envisage une sortie.

Cette modification lui donne, dit il, une force constante et il sent une réserve de puissance qui lui évite de se mettre dans le rouge. Dès la réception de sa monture modifiée il a parcouru 155 Km en deux sorties sur terrain bosselé sans ressentir de fatigues anormales.

Pour lui le V.A.E. c'est le top pour accompagner ses copains de route, pour sortir en toute liberté, en un mot pour se sentir vivant. C'est ce que La Sacoche lui souhaite de bon…cœur et pour longtemps!

*JCM*

*lire dans CYCLOTOURISME n°636-Juin 2014- "VAE : Vivre Avec Espoir"de Jean-Claude Quandalle*



# J'ose, tu oses, il ose.....le palatinose ?

Une fois n'est pas coutume, nous allons parler de biochimie. Mais non ! Ne partez pas ! Je vous assure que ça vaut le coup et que ça va vous intéresser pour le vélo !
La biochimie, science de la chimie du vivant……des milliers de molécules généralement complexes qui sont censées vivre en bonne intelligence dans nos cellules en une sarabande effrénée de réactions chimiques. L'étonnant, c'est qu'elles y arrivent bien !
Tenez, parlons du muscle, ce merveilleux moteur biologique qui autorise nos exploits vélocipédiques. On prétend qu'il marche au sucre ! C'est faux …….il marche surtout à l'ATP, qui n'est pas un théatre mais l'adénosine-triphosphate. Le supercarburant de toute cellule . Et comme il n'y en a pas beaucoup à disposition, il faut le régénérer sans cesse et c'est le glycogène qui y pourvoit . Le glycogène ? C'est une sorte d'amidon animal que vous devez vous représenter comme un collier de perles, chaque perle étant une molécule de glucose. Ah ! J'en vois qui relèvent la tête ! Ca leur rappelle des cours depuis longtemps oubliés. On estime à 300g le stock musculaire de base en glycogène. Le muscle, en "brûlant" le glycogène, ne fait en réalité que brûler le glucose qui le constitue, le carburant de base de nos cellules. Le glycogène est une forme de stockage du glucose en quelque sorte, le carnet de timbres.....
Ce glucose est un sucre simple, une molécule de forme hexagonale à 6 atomes de carbone ; il a plein de proches cousins différents par leur architecture chimique ; par exemple le fructose, ou le galactose, et ils sont comme ça toute une bande qui se ressemblent mais sont tous un peu différents. La cellule, elle n'aime vraiment que le glucose et le fructose, ses préférés.

Alors toi, dans ta sacoche, tu trimballes des morceaux de sucre, ou des barrettes sucrées diverses et variées, que tu engloutis contre le coup de pompe en suivant les préceptes de Vélocio ; produits contenant notamment du saccharose, le sucre ordinaire, constitué seulement de deux sucres simples associés, le glucose et le fructose ( tiens ! les chouchous !) ; il se digère vite fait et en quelques minutes ton sang est enrichi en glucose ; on dit quand on veut faire savant que la glycémie remonte. Ce n'est pas franchement l'idéal car un coup de fouet c'est bien mais une glycémie élevée non seulement est inutile mais surtout titille le pancréas qui décharge presto de l'insuline et je n'ai pas envie de vous raconter les conséquences. Du strict point de vue de la carburation, ce n'est pas l'idéal. Et que croyez-vous qu'il devienne ce glucose en excédent ? Du lard, car la nature n'aime pas le gaspillage……..ce n'est pas le but recherché
Et alors ? Et alors ? Voilà le palatinose, pardon…l'isomaltulose ! L'isomaltulose est un diholoside , pardon, un cousin du saccharose constitué comme lui des deux oses, on le trouve dans le miel et la canne à sucre. Il fournit autant d'énergie que le saccharose, mais assimilé plus lentement. C'est un solide blanc sucré comme le saccharose, mais son pouvoir sucrant est deux fois plus faible ( WIKIPEDIA dixit).
Notre tube digestif a ce qu'il faut pour le digérer, mais il met un temps fou à le débobiner en glucose et fructose. Je sens que tu commences à être intéressé……..Dans un effort prolongé dont les cyclos sont familiers, le palatinose peut alimenter plus lentement et longtemps l'organisme sans risquer l'hyperglycémie qui n'a aucun intérêt.
Le palatinose est vraiment un sucre lent.
Il existe maintenant des boissons énergétiques contenant du palatinose ; il a été prouvé que ce sucre n'a aucun effet négatif, alors pourquoi s'en priver. Cela dit, il ne se trouve pas couramment dans le commerce en dehors de certaines boissons énergétiques ; et là, il est recommandé de lire la composition, il peut y avoir tellement de choses !!! D'ailleurs il y en a beaucoup !
Le palatinose peut être représenté à 50% des glucides dans les dites boissons, le reste n'étant que glucose ou fructose à assimilation immédiate ; ce n'est pas illogique car un tel dosage pourvoit au besoin immédiat et au besoin retardé.
Et puis on découvre sur la notice une kirielle de substances aux noms imprononçables. Pas de panique. On reconnaitra facilement les ions minéraux ; rigoureusement indispensables au bon déroulement des milliers de réactions chimiques de nos cellules ; comme on en perd régulièrement par excrétion naturelle, et principalement dans l'effort, ils ont leur place dans une boisson énergisante ; le sodium par exemple est abondamment perdu par la transpiration.
Et puis la panoplie des vitamines……Aucun risque d'en consommer trop si ce sont les vitamines hydrosolubles ( vitamines des groupes B et C notamment) ; les reins éliminent l'excédent. Les vitamines sont indispensables elles aussi dans le bon fonctionnement des réactions chimiques.
Ces raisons expliquent les formulations le plus souvent complexes des boissons sus nommées.
Les fabricants sérieux produisent des analyses en recherche de produits dopants interdits, et c'est le cas de la marque ci-dessous que nous avons testée.

***Marcel VAILLAUD***

Cette boisson légèrement pétillante et acidulée vise à améliorer la vigilance, la performance, l'endurance et la récupération . Emv contient 80 % de jus de fruits, et notamment l'açaï, pomme, raisin, poire, acérola , associés au thé vert qui renforce les propriétés antioxydantes de la boisson et des extraits de plantes dynamisantes comme le guarana ou la yerba mate (caféine, théobromine, théophylline) . Emv apporte des nutriments énergétiques et notamment du palatinose (isomaltulose), sucre à digestion lente qui fait l'objet de l'article ci-dessus.

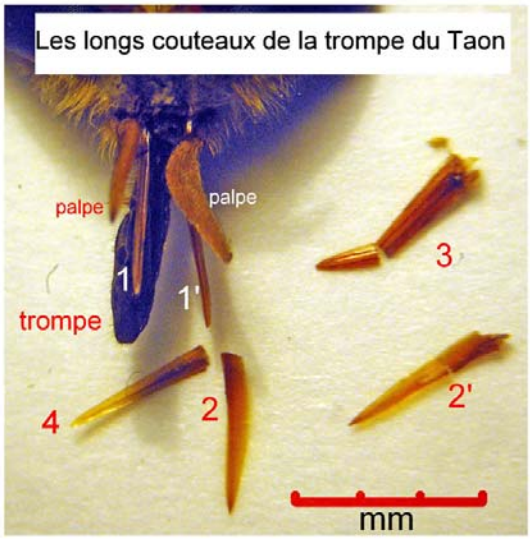
monavie

catalogue internet
***"laurence caron calameo"***

# La Page Nature

Je ne vous parlerai pas de ces insectes non identifiés qui se crashent sur vos lunettes ou sur votre casque notamment en descente par les chaudes journées d'été. Là, on n'a pas le temps de les reconnaître qu'ils sont passés de vie à trépas.
Non, je veux avant tout évoquer ces insectes ubiquistes et omniprésents en été, les MOUCHES.
Sous ce vocable générique se cache toute une variété d'insectes, engeance contrariante, au mieux agaçante, au pire agressive et piquante . On relira avec intérêt "Des mouches sur tous les taons" dans La Sacoche n°31 de juin 2012.
Dès qu'il fait chaud, dès que vous montez en altitude, les mouches apparaissent. D'abord en solo, puis en nombre restreint, enfin en cohorte obstinée qui vient participer au festin. Casse-croûte dont vous êtes l'innocente victime ! Sorties de je-ne-sais-où, elles virevoltent en un ballet infernal autour de votre occiput enfiévré. C'est pourquoi vous avez peut-être aperçu des cyclos avec un mouchoir tendu derrière le casque...Dérisoire défense !
Certaines plus astucieuses ou plus feignasses s'octroient même le droit de voyager gratos sur votre sac de guidon ! La place étant, semble t'il, de premier choix, des congénères avides de goûter à l'amer nectar de votre sueur accourent à tire-d'aile, vrombissant à qui mieux-mieux, vous gâchant le plaisir du paysage. Certaines cessent leur ronde endiablée pour aller hypocritement fureter dans votre anatomie. D'aucunes essayent de se nicher au creux de l'oreille ou s'enhardissent jusqu'à venir mesurer la profondeur d'une béante narine. Sans compter celles qui vous gratifient d'une visite oculaire derrière vos lunettes alors que la sueur dégouline abondamment de votre front.
Au fil des années, j'ai l'impression que ces créatures obstinées aux yeux paraboliques volent de plus en plus vite et nous importunent plus longtemps. On prétend qu'il faut gravir une pente au moins à 15 km à l'heure pour les semer alors qu'avant un 10 km familial était suffisant. A mon avis, un 50 km/h inaccessible serait plus indiqué ! Seraient-elles dopées à leur insu ? Je me le demande.

Et les taons ? Catégorie sournoise au vol rapide et silencieux, des mouches grosses aux yeux rouges assoiffées de sang, qui vous rattrapent en descente et vous piquent sans bruit même à travers le cuissard! Piqûre aussi subite que douloureuse. Oyez braves gens le cri puissant du cyclo qui se propage dans la vallée , suivi d'un juron non moins puissant et d'une grande claque sur la fesse!
Toute cette engeance entre dans la vaste famille des Diptères , qui est ce qui se fait de mieux en matière d'Insectes , du strict point de vue de l'Evolution.
Il est une famille un peu moins antipathique , les Hyménoptères, qui comptent nos amies les abeilles ; l'ennui, c'est qu'elles ont le vol un peu lourd et que les risques de collision sont importants. Si elles se glissent dans la fente pectorale du maillot, attention à la douleur, elles piquent sans sommation. J'ai souvenir du prompt strip-tease d'une cyclote en pleine rue à Prévenchères (Lozère) toute honte bue. Et dans cette descente des Baux-de-Provence, le cri aigü d'une compagne ayant absorbé une abeille dans son corsage avenant ; sans tergiverser, j'ai balancé avec regret mais détermination une claque vigoureuse et salvatrice sur le dit-corsage, l'Hyménoptère ne s'en est pas remis et la cyclote m'a pardonné ma brutalité.




Le retour à la nature, c'est très souvent le retour à la piqûre ; les Hyménoptères sus nommés piquent avec un aiguillon venimeux abdominal ; les Diptères ont parfois, pas toujours, une trompe vulnérante ; les punaises et autres Hémiptères ont une trompe équipée de micro-lancettes propres à sucer le sang ; on ne présente plus les Puces, et il en existe diverses variétés. Quand l'agression est purement mécanique, comme celle des taons, il n'y a pas de suites ; mais les venins d'Hyménoptères, les salives des punaises sont allergisantes , on sait que cela peut devenir dramatique.
En été, avoir dans ses fontes un tube de cortisone ou d'un produit comparable ( voir le pharmacien) est une précaution judicieuse.

***Marcel VAILLAUD***

**LOUIS AIT MOUHOUB**
Président du CYCLO RANDO ALES EN CEVENNES,
honoré par la médaille de Jeunesse et Sports

En ce 17 mai 2014, nous étions réunis à ALES autour de Louis AIT-MOUHOUB, président du club Cyclo Rando Alés en Cévennes.
Mr Dominique VIRIE, au nom du gouvernement , accrocha la médaille de bronze de Jeunesse et Sports sur la poitrine de notre ami, pour service rendus à la cause du tourisme à vélo et de son développement urbain. Ghislaine CHARTON, présidente du CoDep30 ( à g. sur la photo), a dit bien sûr quelques mots amicaux. L'épouse de Louis,Bernadette, était associée de tout coeur à cette distinction.

Le jeune Louis AIT MOUHOUB, découvrit le vélo à l'âge de 13 ans ; attiré par la compétition, il participa durant 4 années aux activités cyclistes du club de Lunel (34) ; suite à un déménagement sur Alès, il intègra le club de Salindres.
Un éloignement dû à son activité professionnelle l'écarta un peu du vélo ; en 2000, il prend une licence au club CYCLO EVASION de St Hilaire de Brethmas.
En 2001 il participe à sa première "Semaine Fédérale".
Rapidement il commence à s'investir sérieusement au club où il participe aux randonnées qui sont organisées (Ste Hilairoise, Crêtes cévenoles).
En 2003, suite à la disparition du GROUPE MONTAGNARD CEVENOL d'Alès et au transfert d'une partie des cyclistes à CYCLO EVASION de St Hilaire, il reprend en main la section "cyclo" du club qui était un peu en sommeil. Grâce à ses qualités d'organisateur et à sa persuasion il réussit à faire labéliser par la FFCT la concentration "DU MAS DE LA BARQUE".
Adhérent actif à l'association PARTAGEONS LA ROUTE EN CEVENNES, il participe à l'élaboration des déplacements doux sur la ville d'Alès (où les cyclistes en famille pourront circuler en sécurité sur les voies vertes de la ville).
Bien intégré dans le tissu local, il réunit "une bande de copains" et prend la présidence de l'association CYCLO RANDO ALES EN CEVENNES. Seul club cycliste d'Alès affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme, cette association a pour but de faire découvrir et de valoriser la pratique du vélo dans les Cévennes. Il profite du partenariat officiel FFCT/GrDF, pour signer des conventions avec le responsable régional de GrDF permettant de faire financer par ce partenaire la totalité des panneaux de signalisation mis en place, en liaison avec la ville d'Alès, sur les voies vertes et voies VVT du Gardon.
Pour toutes ses qualités d'organisateur, de dévouement à la cause cyclotouriste et sa grande motivation pour initier les "cyclos" à la découverte des Cévennes, Louis AIT MOUHOUB mérite tout particulièrement de se voir décerner la médaille de la jeunesse et des sports. La Sacoche s'associe aux félicitations du récipiendaire.

Il y a panneau et panneau !
Nous continuerons à fustiger l'EPCC
du Pont du Gard hostile aux vélos ( à g.)
A contrario, saluons le village de Redessan (Gard)
qui facilite la circulation des cyclistes ( à dr.)
Merci Madame le Maire !

# Maxime VALLES nous a quittés

C'est avec stupéfaction et beaucoup d'émotion que nous venons d'apprendre le décès subit de Maxime VALLES , à Langogne.
Max, comme il voulait qu'on l'appelle, était arrivé ce mardi 20 mai à Marvejols pour participer aux journées de regroupement cyclotouriste « TOUS EN LOZERE , avant de reprendre la route le dimanche matin pour un périple de plusieurs mois qui devait l'emmener sur les rives de la Baltique.

Au cours de ces quelques journées passées ensemble, nous avons pu découvrir cet homme plein d'enthousiasme et qui portait en lui les valeurs vraies du cyclotourisme.
Le cyclo club Marvejolais , en ce moment de deuil peut dire que Max a profité pleinement dans ses derniers jours du bonheur de pédaler dans une nature vraie, entouré d'amis et il savait alors montrer sa joie de vivre.
A toute sa famille , ses amis cyclistes de l' Aude et d'ailleurs, nous présentons nos plus sincères condoléances et nous vous accompagnons par nos pensées.
Max, ton bref passage à Marvejols a laissé un souvenir dont nous garderons les bons moments passés ensemble.

***VALADIER Francis***
***président du CoDep 48***

La dernière photo de Max prise le 24 mai dans un de ces cols lozériens qu'il affectionnait.
La ligue Languedoc-Roussillon organisait un ralllye Mer-Montagne en 5 jours pour les "féminines", se terminant à MARVEJOLS en concordance avec "Tous en Lozère".
Max a fait un bout de conduite à ces dames à partir de Millau le dernier jour.
Souvenir émouvant et impérissable n'en doutons pas.

## Le mot de La Sacoche

La Sacoche connaissait depuis fort longtemps Max Vallès pour l'avoir fréquenté à l'époque où il présidait l'ASPTT Cyclo de Carcassonne puis comme Trésorier à la Ligue L. R et président du CODEP de l'Aude.
Max Vallès a connu toutes les facettes de notre sport. Meneur et créateur, il était présent dans toutes nos manifestations. Qui le rencontrait une fois ne l'oubliait plus jamais, sa carrure imposante, sa barbe toujours soignée et sa voix aux accents rocailleux flairant bon le terroir le faisaient remarquer.
Homme de convictions et doté d'un caractère bien trempé, avare de paroles inutiles, il suivait à la lettre ses projets. Prônant les déplacements doux, il fonda en 2010 l'Association Aude 2V. Aude 2V c'est Aude Voyage ou comme il disait « Les Sacochards Cathares ! » Son dernier combat était d'amener tous les pratiquants du vélo à œuvrer auprès des autorités pour le développement en toute sécurité dans leurs déplacements, routiers, pistes cyclables, voie vertes et réseaux urbains. Ses rencontres amicales au regroupement : Tous en Lozère à Marvéjols, où il fit escale avant de poursuivre jusqu'à la Baltique, furent ses dernières joies.
Aussi quand les présents apprirent sa fin brutale 48h après pendant son sommeil dans un camping voisin, grande fut leur émotion ainsi que celle de ses nombreux amis cyclos.
Le défenseur du voyage en toute autonomie qui rêvait d'horizons, de rencontres et de paix est parti vers d'autres routes.
La Sacoche présente ses condoléances sincères à toute sa famille. Un ami est parti.

***La Rédaction***

## La Dépêche du Midi - 28 mai 2014

*"La nouvelle a frappé de stupeur tous les cyclos audois en particulier et tous ceux qui avaient eu le privilège de côtoyer ce personnage atypique : Max Vallès a été retrouvé mort, sous sa tente, dans le camping de Langogne où il avait choisi de passer la nuit, en route pour une de ces grandes randonnées dont il a nourri une histoire étonnante.*
*Parti une nouvelle fois de Carcassonne pour une longue chevauchée en direction de la mer Baltique il comptait rallier Tallin, ville jumelée avec Carcassonne. Max Valles, président de Aude 2V et ancien Président du Codep de cyclotourisme de l'Aude, avait participé à l'accueil de la randonnée régionale des féminines le vendredi 23 mai 2014, le samedi 24 mai, on le voit radieux dans les cols conduisant au «paradisiaque» plateau d'Aubrac pour participer au rassemblement cyclo «Tous en Lozère». Cyclotouriste pur et dur, il trimbalait toujours ses énormes sacoches contenant tout son matériel de camping. Il a effectué la rando lozérienne avec quelques amis audois venus le rejoindre puis a pris sa route vers le nord, faisant étape à Langogne. C'est dans la nuit de dimanche à lundi que le drame s'est produit. On ignore les causes du décès de ce superbe athlète de 74 ans qui avait déjà effectué le voyage au Cap Nord, dans les mêmes conditions. Tous ceux qui l'ont connu saluent en lui «un grand militant du cyclotourisme, comme le rappelle Marcel Andrieu, actuel président du comité départemental, mais sa personnalité était si forte qu'il sera toujours présent dans nos esprits car il ne laissait personne indifférent tant son envie de vivre, de rencontrer et de faire partager les joies du vélo étaient son moteur. L'ensemble des cyclotouristes partagent la douleur de sa famille et de ses proches.»*

# Le Dormeur du Val

Randonnée Permanente cyclotouristique
labellisée FFCT sous le n°290/14

CIRCUIT PRINCIPAL : 290 KMS / 2700 M DE DÉNIVELÉ

CIRCUIT LONG : 375 KMS / 3650 M DE DÉNIVELÉ

BAZ CARVIN

Ligue Nord - Pas-de-Calais FF CYCLOTOURISME www.ffct5962.com

CARVIN

Une entreprise
à notre écoute

Uglow
ACTIVE LIGHTING GEAR
distributeur exclusif

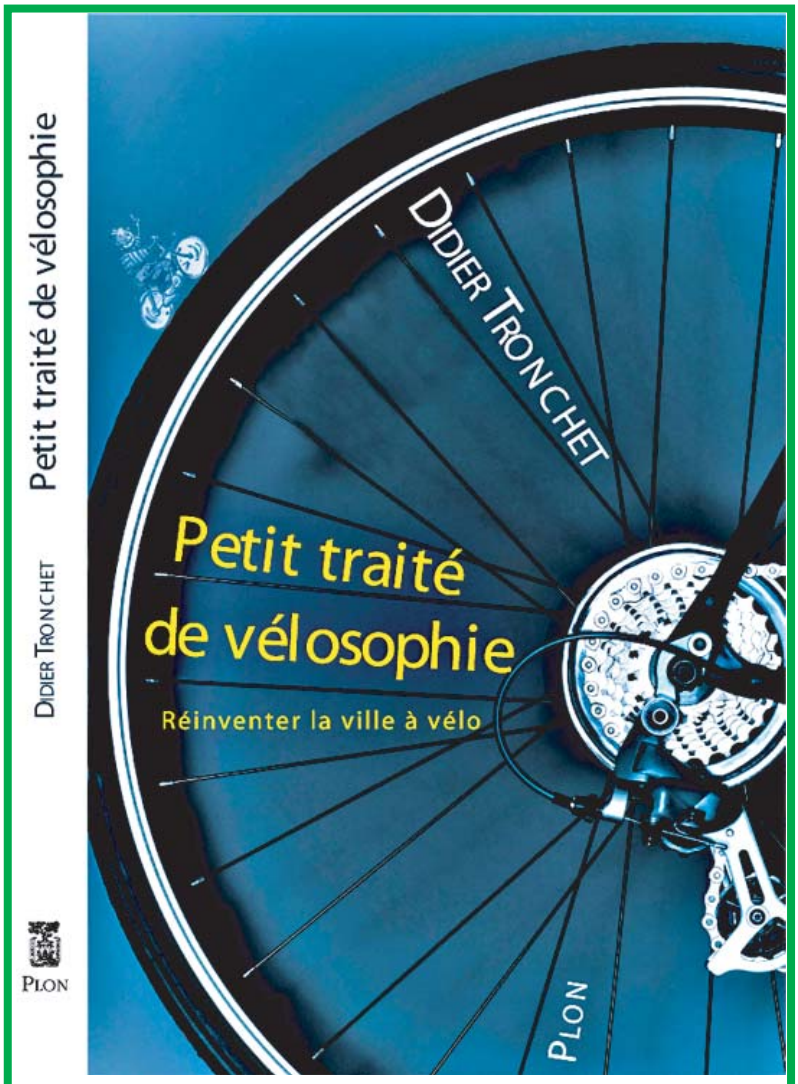
articles de sport,
de loisir
et de sécurité

produits naturels
MonaVie
sport, santé, bien-être

catalogue sur internet : "laurence caron calameo"

ACTIVE
Laurence CARON

laurence@uglow-alg.com 06 68 56 79 24


La bible du cycliste urbain.

« Aucune tristesse ne résiste à un bon coup de pédale. La bonne humeur est le don du vélo à l'espèce humaine ». Remanié et augmenté, ce manifeste plein d'humour et de mauvaise foi a été écrit au temps des pionniers, quand le deux-roues n'avait pas encore fait son entrée dans nos cités. Il n'en est que plus pertinent au moment où s'invente une nouvelle ville à vélo.
La bible du cycliste urbain.

Didier Tronchet est l'auteur de petits livres atypiques comme *Journal intime d'un bébé formidable* (Flammarion, 2005) ou *Nous deux moins toi. Petit précis de rupture amoureuse* (Flammarion, 2007).

« Didier Tronchet refait le monde du haut de sa selle dans son sympathique *Petit Traité de vélosophie* »
L'Express

« Une petite merveille. »
Le Nouvel Observateur

« A lire d'urgence. »
Le Parisien

« Son hymne au vélo est beau comme de l'antique. »
Le Canard Enchaîné

« Décoiffant vélosophe à deux-roues »
Elle