www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

n° 71
septembre
2017

Tous les coureurs prennent des fortifiants au cours de leur carrière. J'en ai pris moi-même, mais il ne faut pas confondre fortifiants et produits dopants". - Eddy Merckx

Il faut avoir la fibre....

C'est de notoriété publique dans notre petit monde cyclotouriste, il y a ceux qui roulent vite, il y a des qui grimpent bien, il y a d'autres qui font des milliers de km sans faiblir. Ce qui est heureux, c'est que tous prennent leur pied à vélo. Moi qui gratte ces quelques lignes, j'étais "addicte" de la montagne et des cols……..et je grimpais laborieusement, rendant grâces à l'inventeur du triple plateau. Ce qui ne m'a pas empêché d'obtenir mon diplôme des Cent Cols !

Toute cette inégalité foncière est encore plus évidente dans le sport cycliste de haut niveau. Prenons le Tour de France. Il y a les étapes pour sprinters, il y a les étapes pour rouleurs, il y a les étapes pour grimpeurs. Personne ne discute cette classification. On a des images fabuleuses à la télé ; un sprint saisi de face, c'est hallucinant; ces gaillards qui « moulinent » un braquet gigantesque à très grande vitesse, flirtant avec les 75km/h.

Le cercle très fermé des grands sprinters.

Qu'ont-ils donc de plus que leurs collègues ces champions ?

ILS ONT LA FIBRE !

A force égale, la puissance développée est fonction de la vitesse de contraction des muscles concernés. Et c'est une évidence pour tous que plus le pédalier tourne vite, plus le coureur va vite. La force et la vitesse. Avez-vous vu Froom dans l'Isoard recoller à Bardet sans se lever sur les pédales, dans une pente de 10% et plus, en enroulant sa moulinette avec un rythme de pédalage élevé, dépassant ses collègues debout sur les pédales ? 36X26, tous les cyclos voient de quoi on parle, c'est un petit braquet pour un grand champion. Car au bout du compte, le travail à fournir pour franchir un col ne dépend que du poids total de l'équipage. A poids égal, il est le même pour tous. Ce qui fait la différence , c'est le travail qu'on peut abattre par unité de temps. on appelle ça la puissance. La boucle est bouclée.

Tout le monde sait ça, un muscle est constitué de fibres musculaires, dont la propriété essentielle est de se raccourcir sous une impulsion nerveuse, produisant la force motrice. Cela demande … « un certain temps», de l'ordre de la milliseconde. Tout est là : il y a des fibres lentes, des fibres normales, des fibres rapides……et des fibres ultrarapides.

Plus précisément, des fibres lentes de classe I et des fibres rapides , dites de classe II avec une continuité **IIa** à **IIx.** En gros. Les premières sont développées par les exercices aérobies de longue durée, les sports d'endurance qui consomment l'énergie de façon régulière. Les fibres rapides sont du genre explosif, l'énergie est libérée en anaérobiose pendant un temps court , un 100m, un sprint, avec à la sortie une dette d'oxygène colossale exigeant une récupération. C'est très exactement la situation des grands félins, qui ne doivent pas rater leur coup et être plus rapides que leurs proies.

Aux dernières nouvelles, il y aurait des grades dans les fibres rapides, jusqu'aux ultrarapides qui autorisent des mouvements à grande vitesse comme le pédalage vainqueur d'un sprinter ou la course d'un coureur de 100m olympique.

Il en faut peu pour faire la différence en régime de pointe !

Marcel VAILLAUD

Dans ce numéro

. Il faut avoir la fibre.....p 1
. Roc Castel 2017.....pp 2-4
. Du coin de l'oeil.....p 4
. Le Tour au pont de Spoy .....p 5
. Le vélo HANK .....p 6
. Page Nature: l'Ailanthe.... .....p 7
. Sécurité: feux clignotants-Casque.....p 8
. Ces précurseurs passionnés.....p 9
. Le Galuchon .....p 10
. Ma très chère bécane.....p 10
. Notes de lectures.....p 11

Le Roc Castel cuvée 2017.

C'est devenu un rite Ô combien agréable pour La Sacoche d'aller faire un saut au Caylar, magnifique patelin avec son arbre sculpté, sis sur le plateau du célèbre Larzac (pays peuplé de "*réboussiers*"). Il y est organisé chaque année un Festival entièrement dédié à l'Eloge du voyage lent !

Tout un programme qui est assorti d'un zeste d'esprit gamin et .....déjanté. Déjanté , terme qui pour tout cycliste évoque un moment fâcheux sinon douloureux ,mais qui dans le sens " grain de folie" est tout à fait approprié au Caylar ! Il suffit de voir par quel type de vélo d'appartement vous êtes accueilli sur l'aire menant aux conférences.
Sous des airs bon enfant, ce ne sont pas moins de 120 manifestations diverses qui sont proposées, souvent gratuitement, au public pendant les 7 journées que dure ce Festival.
Un super challenge, qui aux dires de son mentor, est parfois un peu... bordélique dans son déroulement. Mais le public souvent fidèle et connaisseur suit le mouvement avec bonne humeur. Des farceurs ont même égratigné Hubert le fondateur par l'exposition d'un drôle d'un panneau commémoratif (*photo ci-dessous)*

C'est une de ces facettes qui rendent ce Festival aussi attachant. Là se créent des projets ou se nouent des rencontres amicales avec les intervenants, en toute simplicité et sincérité.

Cette année par exemple La Sacoche a vu un coup de cœur d'un petit français, Vincent Granouillac, pour une british qui a évidemment filé à l'Anglaise, prétextant une longue randonnée en Ecosse et autres rivages anglais. A bord d'un Brampton pliant, le bougre harnaché comme un baudet nous a fait vivre son périple avec humour, cela va de soit quand on revient d'une longue immersion au pays des beatles...

Suivait un long périple réalisé par deux cousins qui en fin d'études se sont posé la question "*que se passe-t-il au niveau écologique dans les pays émergents ?*" Alors en bons St Thomas ils ont enfourché un vélo, et avec armes et bagages ils sont allés sur place rencontrer des gens simples qui proposaient des solutions pour localement améliorer leur sort et celui de la planète. A préciser que Siméon et Alexandre de Barral ont parcouru en 1 an 18.000 Km ,visité 26 pays pour aller à la rencontre parfois inopinée de fourmis anti pollution qui essayent d'inviter leurs congénères à modifier leurs façons de travailler.

On peut retrouver leurs aventures sur la toile en tapant : ***On the green road.***

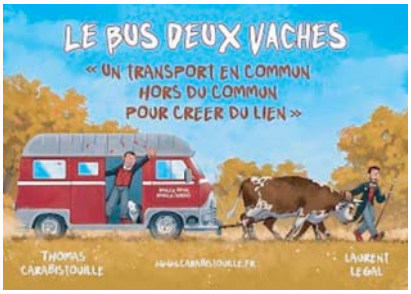
...//...

Roc Castel 2017- (*suite*)

Le second exposé cycliste venait d'un couple de jeunes Lyonnais que titillaient l'envie de voir ce qui pouvait bien se passer et comment vivaient les gens vers l'Orient. Bien dans leur temps, maîtres de la technique et de ses progrès, ils avaient préparé leur aventure avec soin. Au final un tour du monde en 20 mois sans anicroches majeures, sauf pour Sara une rencontre un peu brutale en Indonésie avec un motard mais aussi plein de belles rencontres.
Si Matthieu Gauvain l'a fini à vélo, Sara Bernet sa compagne, elle, a fait seule la partie Américaine Nord et le Canada en Stop !

Pour suivre leur voyage et les retrouver aller sur la toile en tapant : ***A vélo en Orient***
Une très belle lecture. Un constat comme leurs prédécesseurs, nos aventuriers n'aiment pas le vélo en tant que sport mais le considèrent comme un support de locomotion permettant d'être plus performant pour se déplacer que pédibus.

Mais notre coup au cœur est allé à deux déplacements lents originaux et leurs auteurs pour le moins hors normes. Le voyage à traction animale ! Tout un art de conduite et plus futé qu'il n'y paraît. Le premier attelage est tracté à 4 km/h par deux vaches normandes drivées par un personnage haut en couleur, Thomas Boissier, dit Carabistouille. Poète, chanteur, bouvier à ses heures, notre homme avait un rêve : aller à la rencontre des gens en roulotte tractée par des animaux. Première tentative, les chevaux prévus ont fait grève sur le tas ! Alors en route avec des vaches et d'une rencontre à l'autre avec des pros éducateurs de la traction animale, l'aventure s'est concrétisée. Sous des airs de Coluche, il vous embarque dans des situations parfois drôles d'autres où son optimisme et le hasard font qu'il arrive toujours à bon port.



Le second équipage est l'aboutissement d'un ras le bol du train-train quotidien d'un jeune couple qui décide de partir sur les routes de France.Certains larguent les amarres et partent en mer ; eux restent terriens et découvrent d'autres horizons à bord de "la Roulotte qui Gigote".
Belle aventure humaine qui se déroule à 5 km/h par étapes journalières de 10 à 15 km afin de trouver un lieu pour se poser, hommes et animaux tracteurs.
Une de leurs fiertés c'est d'avoir eux même bâti leur roulotte et d'avoir appris à mener les deux superbes percherons Roméo et Oural sans encombre au fil de centaines de kilomètres. Bien qu'amateurs ès bricolage, ils n'ont pas hésité, forts de leur expérience, d'en construire une plus légère où toute la nichée put continuer l'aventure. Donc pour eux et leurs deux enfants un retour aux choses essentielles et bien sûr des tas de relations humaines.

.....//.....

Roc Castel 2017- (*suite*)

Il faut dire que ce moyen de locomotion archaïque détonne et étonne toujours au milieu de la circulation ! Pour retrouver la sympathique famille Maud et Yannick Devesly, ses 3 enfants, ses chiens, chats, poules, etc : **www.laroulottequigigote.com**

00000000

Il faut aller une fois dans sa vie au Festival du Roc Castel au Caylar. Cette manifestation existe depuis 16 ans. L'ambiance est à l'image de son créateur ,sympa et relax (photo ci-dessous) ! Même dans les rues, vous verrez des vélos bizarres qui créent une ambiance haute en couleurs, c'est peu de le dire.
Après des heures passées en compagnie de ces nomades on ne peut qu'approuver la citation de Marcel Proust : ***Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.***
A l'an qué ven, gens du plateau et d'ailleurs !

Jean-Claude MARTIN
Envoyé spécial de La Sacoche

Du coin de l'oeil

?!.....décoration rurale ardéchoise.....?

"il suffit de passer le pont.....*(air connu)*

Le Tour de France 2017 a fait une incursion dans l'Aube au cours de l'étape Vesoul-Troyes le 6 juillet dernier.
Au lieu-dit "Les Prés Colipis" le peloton a franchi le Liandon sur un pont gallo-romain du 1er siècle.
La Sacoche y était .

Et le passage du Tour au pays du champagne a été source d'inspiration inattendue ! Vive les bulles !

photos Catherine L.

Le coin des innovations

HANK, Vélo confortable et sûr!

Le coréen Kim Bog-Sung, fondateur de l'entreprise Bygen, est un mordu de vélo qui se torture l'esprit pour trouver des innovations. Il lui aura fallu six ans pour accoucher de cet engin dénommé « direct bike Hank ». Plus de problèmes de transmission, chaîne, dérailleur, le pédalier est en prise directe sur le moyeu de la roue arrière. En outre il est décliné en système de leviers. En principe, on perdrait moins en puissance. Le Hank offre trois vitesses. Cadre en carbone, la bête ne pèse que 10kg et le guidon est escamotable. Incontestablement c'est un vélo branché pour la ville ! Ah ! J'allais oublier…….c'est un VAE !

La posture de conduite la plus confortable et la plus sûre

- Système FWD et selle large pour une conduite confortable.
- Monte confortable de plusieurs heures (pas de douleur dans les hanches)
- Les deux pieds touchent le sol pour plus de sécurité.

Existe en version repliable

https://velosophe.wordpress.com/2014/12/12/un-velo-innovant-au-pedalier-surprenant/

La Page Nature

Un redoutable envahisseur : l'Ailante glanduleux

On l'appelle aussi Faux vernis du Japon ou encore Vernis de Chine (*Ailanthus altissima*) et depuis quelques années il se fait plus fréquent dans nos paysages méditerranéens. Mais pas seulement puisqu'on le "contrôle" en forêt de Compiègne ! On ne peut pas le manquer, il a un côté exotique sympathique, vert tendre introuvable dans nos garrigues, de grandes feuilles un peu façon noyer, il domine facilement du haut de ses 15 à 20m et surtout il semble couvert de fleurs. S'il s'agit d'un arbre femelle, c'est le plus voyant parce que les fleurs deviennent vite des fruits ailés qui virent au rouge. Séduisant, non ?

Ouais ! Pas de ça chez nous, c'est une peste, un indésirable absolument intolérant vis-à-vis des espèces autochtones. Il diffuse dans le sol par ses rhizomes des produits toxiques et si on l'arrache (à juste titre), il faudra attendre deux ans au moins pour replanter autre chose. Et puis ses milliers de fruits qui sont autant de graines sont aisément dispersés par le vent ; elles germent et constituent rapidement des taillis de repousses , premier pas de la conquête d'un territoire.

C'est vrai dans nos campagnes, mais la ville ne leur fait pas peur. Ça commence comme des mauvaises herbes au pied des murs, le long des rues et ça prend de l'ampleur, on voit pousser les jeunes arbres, vous voyez la suite ! Un chiendent redoutable dont les racines éclatent les constructions sans vergogne.

Certes la longévité des ailanthes est assez courte, une cinquantaine d'années, mais ça lui laisse le temps de disperser des millions de graines !

Pas de pitié ! On doit arracher méthodiquement et je m'inquiète de constater le laisser-faire des municipalités.Il serait temps qu'on lise La Sacoche dans les mairies !!!

Marcel VAILLAUD

Ce n'est pas d'aujourd'hui que l'Ailante fait l'objet d'un contrôle pouvant aller jusqu'à sa suppression. Lire l'article référencé par le lien en bas de page

http://asav-valleedelamole.over-blog.com/article-fiche-nature-l-ailante-plante-invasive-104289247.html

SECURITE : feu rouge arrière clignotant

On pourra s'étonner parfois de voir des véhicules éclairés de jour mais à la réflexion, ce n'est pas aberrant. D'ailleurs les engins hors gabarit, les ambulances, les véhicules de secours circulent avec des feux clignotants.
Alors pourquoi pas un vélo avec un clignotant rouge. On sait depuis toujours que l'œil humain est très sensible aux variations lumineuses, encore plus qu'aux lumières fixes ; c'est la variation qui alerte. Alors nous, à La Sacoche, nous sommes favorables à ces éclairages de sécurité clignotants.

Mais au fait , que dit la loi à ce sujet ?

Nous parlons de l'article R313-25 du Code de la Route. Depuis avril 2016, ***un feu arrière rouge clignotant permanent*** a été autorisé ; il a été reconnu que cela améliore la signalisation du cycliste.
Le feu avant doit rester fixe, ce qui semble une évidence car il est censé éclairer la route principalement.
Des feux de direction clignotants sont possibles car il n'ont pas le statut de feux permanents.

SECURITE toujours : quid du port du casque ?

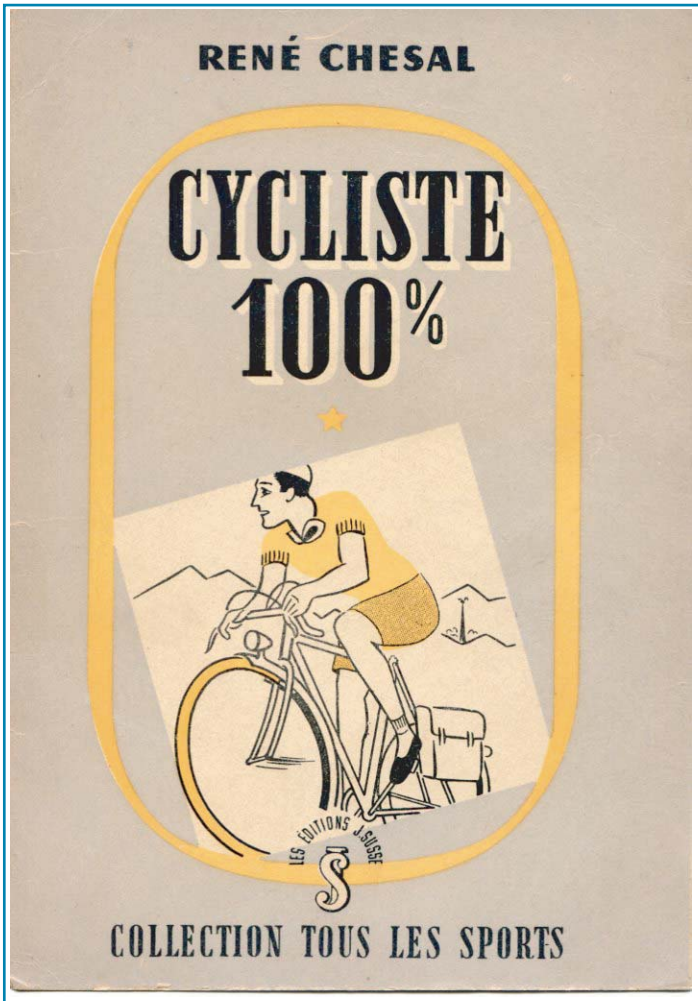
En voilà un beau sujet de polémique ! Mais plus chez les cyclos. Qui n'a pas une bonne histoire de casque fracassé à raconter ?
Les effets protecteurs du casque sont reconnus. Selon la Sécurité routière , il diminue le risque de blessure sérieuse à la tête de 70 %, celui de blessure mineure de 31 % et celui de blessure au visage de 28%. Mais curieusement, le port du casque était simplement recommandé.
Du moins jusqu'au mois de mars 2017 : ***il devient obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.***
Là encore ça polémique. Mais ce n'est pas parce qu'une mesure à elle seule n'est pas suffisante qu'il faut la rejeter.
La cause la plus évidente de l'accidentologie cycliste, c'est l'incivilité, l'intolérance de certains automobilistes, l'inconscience et le je-m'en-foutisme de certains cyclistes. Apprendre à partager la route en se respectant mutuellement , ça reste incontournable

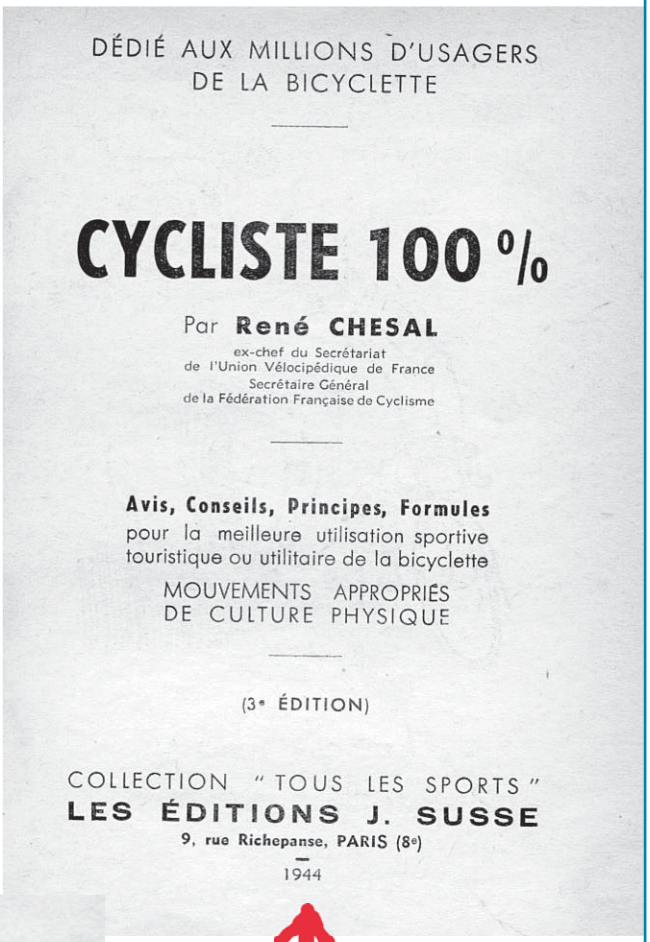
00000000

La sécurité, une notion très relative !

La jonction de la piste cyclable au rond-point est censée être protégée par un ilôt surélevé. Le nombre de traces noires laisse perplexe sur son efficacité.

Les précurseurs passionnés.....





DÉDIÉ AUX MILLIONS D'USAGERS
DE LA BICYCLETTE

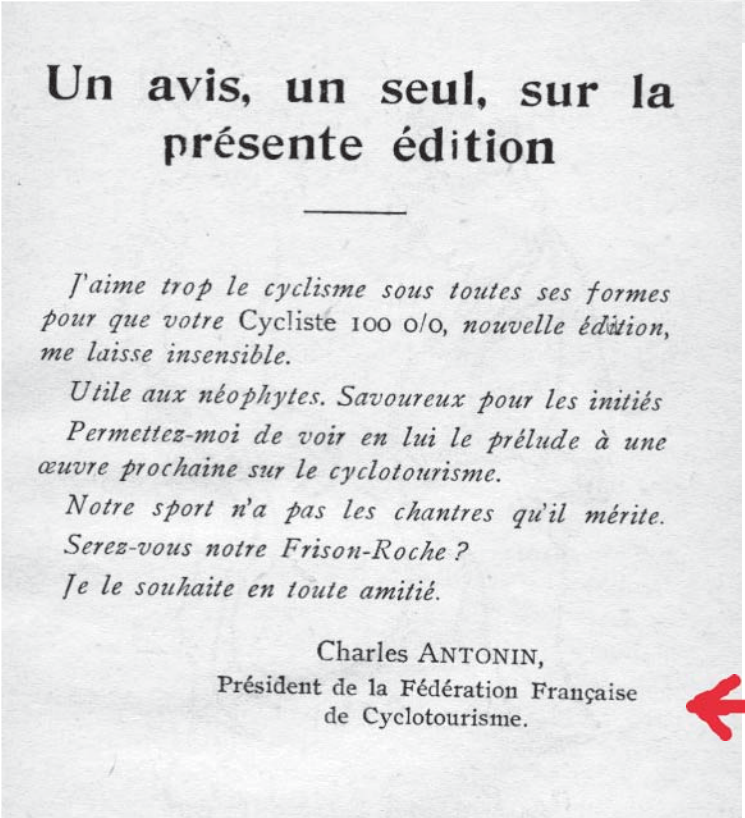
CYCLISTE 100 %

Par **René CHESAL**
ex-chef du Secrétariat
de l'Union Vélocipédique de France
Secrétaire Général
de la Fédération Française de Cyclisme

Avis, Conseils, Principes, Formules
pour la meilleure utilisation sportive
touristique ou utilitaire de la bicyclette
MOUVEMENTS APPROPRIÉS
DE CULTURE PHYSIQUE

(3e ÉDITION)

COLLECTION "TOUS LES SPORTS"
LES ÉDITIONS J. SUSSE
9, rue Richepanse, PARIS (8e)
1944



Un avis, un seul, sur la présente édition

J'aime trop le cyclisme sous toutes ses formes pour que votre Cycliste 100 o/o, *nouvelle édition, me laisse insensible.*

Utile aux néophytes. Savoureux pour les initiés

Permettez-moi de voir en lui le prélude à une œuvre prochaine sur le cyclotourisme.

Notre sport n'a pas les chantres qu'il mérite.

Serez-vous notre Frison-Roche ?

Je le souhaite en toute amitié.

Charles ANTONIN,
Président de la Fédération Française
de Cyclotourisme.

.....je vous
parle d'un temps.....

Le Galuchon

Un sac à dos au design novateur créé par une jeune startup Française !

Le Galuchon est un sac à dos au **design épuré**, pour tous les urbains. Sa conception est adaptée à toutes les météos donc **étanche.** Il contient de **multiples poches** dont une pour votre ordinateur, jusqu'à 15 pouces. Il bénéficie d'une **ergonomie validée** : maintien du dos, répartition du poids et équilibre.
Une idée lumineuse dans un sac à dos : le Galuchon intègre un **module de lumière connectée** pour vous rendre visibles sur la route de jour comme de nuit, indiquer vos intentions de changement de direction et alerter votre environnement automatiquement lorsque vous freinez.
Un accéléromètre intégré dans le module lumineux du sac à dos, signale d'une lumière rouge lorsque vous freinez et ralentissez soudainement à votre environnement.
Connecté : vous entrez votre destination dans l'application mobile de Galanck, le Galuchon déclenche alors automatiquement les clignotants. Pour vous, les vibreurs intégrés dans les bretelles du sac à dos, vous guident dans la ville, sans que vous ayez à quitter la route des yeux.
Le crédo des inventeurs : chez **Galanck**, nous pensons que la mobilité est l'expression physique de l'indépendance. L'indépendance de se déplacer comme on le souhaite, sans peur, sans risques.
Galanck est une marque engagée pour plus de mobilité douce en ville.
Nous proposons un sac à dos alliant style et performances techniques à tous les vélocipèdes.
Nous croyons à un équilibre sur la route retrouvé ! Pour votre confort, votre sécurité, et votre style.
Du bon sens, une consommation plus durable, et de l'air ! C'est ça notre carburant.
Le carburant de ceux qui n'en consomment pas.
Le sac se décline en plusieurs couleurs
Mise sur le marché de cette petite merveille fin de l'année
Un cadeau de Noël intelligent !

Source : **contact@galuchon.com**

Ma très chère bécane.

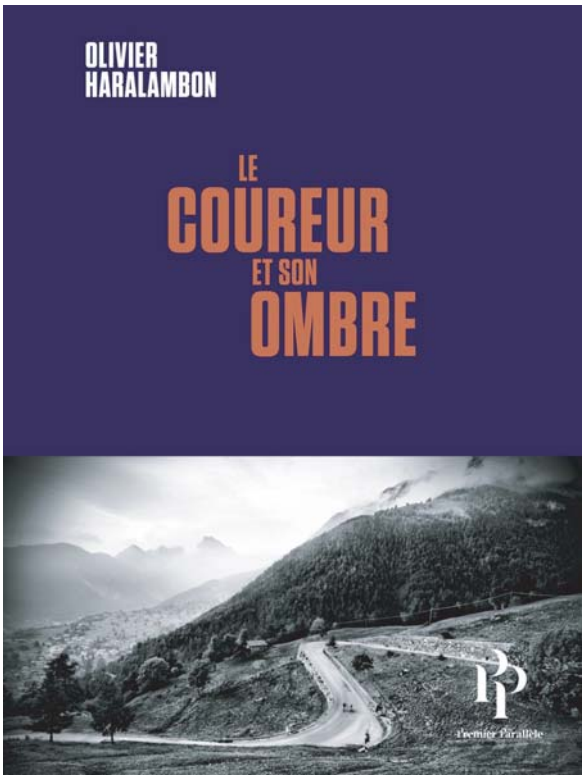
Au détour d'une pub (bien faite) nous sommes tombés sur un modèle de cycle tout à fait original.
D'abord par son design, il convient à Monsieur ou Madame, ce qui est un bon point et son appellation (très contrôlée !) éminemment sympathique : Le Flâneur.
Cerise sur le vélo, il est de fabrication française…. enfin l'assemblage ! Cocorico ! Le grand luxe, la French touch ne se galvaude pas, non mais !
A y regarder de plus près, il y a matière à réflexion. Ainsi, à deux endroits, une gaine plonge à travers les tubes, ce qui invariablement amènera de l'humidité à l'intérieur.
Mais sortons-nous par mauvais temps ?
Autre interrogation, les garde-boue semblent bien proches des roues, gare au bourrage. Mais allons-nous sur des chemins fangeux ?
Disons-le, ce ne sont pas les smicards qui peuvent s'offrir cette petite merveille au cadre en fibres de carbone et aux accessoires périphériques gainés de cuir. Cuir taurillon ou veau lisse d'éperlan, ce qui veut dire tout simplement étanche à l'humidité. J'ai désigné la selle, les poignées de guidon, la zone de portage et les martyrs (?) du porte-bagages ! Le luxe au bout du cintre, mais la sonnette nous semble un peu maigrichonne, un bon grelot estampillé nous aurait assez convenu. Ses 8 vitesses intégrées, sa dynamo dans le moyeu avant et sa traction par courroie qu'accompagnent des freins à disques nous semblent judicieux.
Ce beau Flâneur made in France, pesant tout de même ses 11 kg ,est vendu pour la coquette somme de 8.100,00 € mais, ce qui est la moindre des choses, est garantie 7 ans ! Sans oublier une notice et un petit outillage pour réglages, plus des catadioptres pour rayons et pédales mais il n'est précisé s' il y a des rustines !

La maison spécialisée dans le très haut de gamme qui commercialise ce bijou tire son nom du dieu mythologique, patron du commerce et des voleurs ! Tout un programme…
A propos de voleurs, un solide antivol ne serait pas…… un luxe ; même si cet accessoire n'est pas très élégant, au prix de la bête il se justifie. Principe de précaution !!

JCM

Notes de lectures

Un ouvrage couvert de louanges par les commentateurs a attiré l'attention de La Sacoche. N'écoutant que notre paresse, nous reproduisons ci-dessous l'avis éclairé de David LEBAILLY, journaliste au NouvelObs



RÉCIT

Le vélo ou la vie

LE COUREUR ET SON OMBRE, PAR OLIVIER HARALAMBON, PREMIER PARALLÈLE, 160 P., 16 EUROS.

★★★☆ C'est à la fois une déclaration d'amour et un traité métaphysique, où la précision des mots, la tournure complexe des phrases épousent les variations les plus subtiles de l'état d'esprit du coureur cycliste. *« J'ai violemment aimé le vélo et la course cycliste parce qu'ils m'ont donné une forme de confiance dans l'immensité sans fond de la vie, dans la verticalité du temps. Sans lui, sans eux, je n'aurais jamais eu le moindre sentiment de l'éternité – d'une éternité non pas mythologique, mais vécue »*, écrit Olivier Haralambon dans ce livre qui parle du corps, le corps humain, le corps de la machine. Corps à corps : *« J'ai passé des heures étendu sur la moquette, à caresser la surface de freinage ou l'anodisation lisse comme le beurre de mes jantes grises "service course". »* C'est parfois superbe, tant l'auteur fait du vélo l'instrument de son rapport au monde. *« Pédaler, c'est faire sens, rien de plus, mais rien de moins. C'est habiter sur un mode privilégié ce lieu en nous où se lèvent les images. Que cette opération de la pensée dégage de l'énergie dans l'espace physique est insignifiant. Et le cyclisme n'est pas plus du sport que la peinture de Caravage n'est jolie, il faut en finir avec ces niaiseries. »*

DAVID LE BAILLY

http://www.premierparallele.fr/livre/le-coureur-et-son-ombre

Un livre : La créativité liée au vélo - "*Bike-inspired creativity*" par Pascal Mageren

Cet ouvrage est un hommage rendu à la richesse créative des designers, créateurs et doux rêveurs dont les œuvres vélosophiques ne parviennent que trop rarement aux yeux du grand public. Au programme : concept bikes, recherches sur les matériaux, œuvres d'art, tentatives de record, innovations, vélos loufoques, projets sociétaux, ... et aussi un chapitre dédié aux projets vélo d'une vingtaine de constructeurs automobiles. Un cocktail de créativité détonant qui ravira un très large public ».

L'auteur :
Traducteur de formation, Pascal Mageren est *editorial project manager* dans une société de communication (www.boldandpepper.be) et actif dans l'édition magazine depuis 15 ans. En 2011, il fonde le blog sur la créativité liée au vélo www.velosophe.be. En sa qualité de vélosophe, il est également chroniqueur dans le magazine de cyclotourisme canadien Vélomag (www.velomag.com). Toujours dans le domaine de l'édition, Pascal est l'auteur et éditeur de deux contes humoristiques illustrés (www.lavraiehistoire.be).

http://www.velosophe.be/livre/livre.html

Contact : info@velosophe.be