



La revue des cyclos qui ont le temps

La Sacoche



Meilleurs vœux pour 2021
n°94

Quand nous montons un col, il faut faire l'éloge de la lenteur pour profiter de toutes les beautés de la nature.....

2021

Amies cyclotes, amis cyclos, fidèles lecteurs
Pour la treizième fois La Sacoche vous présente
ses meilleurs vœux pour la nouvelle année.
Souhaits de belles balades, de belles découvertes, avec une santé d'acier !
Que le Covid vous ait épargnés, vous et les vôtres,
Que vos beaux projets 2021 restés dans les cartons puissent revoir le jour.
Nous savons tous combien il est difficile de rester en forme.....sans pédaler !

La Sacoche va bien et nous allons tout faire pour que ça dure.
Sans surprise, nous continuerons à discourir sur la sécurité ,
imprégnés que nous sommes d'une évidence :

le cyclo est un être fragile,

Il doit tout faire pour ne pas enrichir les statistiques.

Tout faire pour ne pas mourir dans son droit !

Et cela ne va pas de soi, il faut y veiller sans défaillance dès que nous enfourchons le vélo. Les deux compères qui écrivent pour vous ont largement l'âge de radoter sur ce sujet, ils le feront sans complexes !

Mais bien sûr pas que de cela. Tonton Sacoche tient la forme, il a plein d'histoires à nous raconter, d'informations à nous passer. Et j'aurai encore bien des sujets enchanteurs pour ma page Nature.

Alors prenez soin de vous et de votre chère bécane. Et souhaitons que 2021 soit effectivement l'année où le vélo retrouvera ses lettres de noblesse et le respect des usagers de la route.

Marcel VAILLAUD



La photo ci-contre
a été prise à Los Angeles.
Elle proclame que tout cycliste
est un citoyen à part entière.

**Tout chemin est un
chemin cyclable**

Cyber conte pour e-byke

Nous sommes en 2058. Au milieu d'un hiver tellement doux qu'on dirait un été.le réchauffement de la planète bat son plein

Jean ouvre les yeux dans l'obscurité de la chambre et écoute un moment la respiration régulière et paisible d'Amélie, sa douce et tendre.

Hier soir, il a décidé de « sortir » et se glisse hors du lit sans bouger les couvertures. Sur la pointe des pieds il regagne la cuisine ; son entrée captée par la caméra domestique provoque la mise en route de la cafetière cybernétique et du grille-pain ultra-ondes qui se met à ronronner. Il s'attable avec satisfaction. Quelques minutes plus tard un bras articulé dépose devant lui un plateau et un petit-déjeuner force 5, programmé la veille pour la sortie qu'il projetait. Il se souvient en mangeant de l'époque pas si lointaine où il devait tout préparer lui-même, mettre de l'eau dans la cafetière, et du café dans un filtre, et même beurrer ses tartines. Le progrès, quand même, ça a du bon.

Mais tout bon moment a une fin, Jean se lève et s'engage dans un escalier en apparence ordinaire, sauf qu'au bout de trois volées de marches il doit ouvrir une porte avec sa carte magnétique pour accéder à une cabine d'ascenseur tout à fait insoupçonnable de l'extérieur. La porte se referme avec un bruit feutré et Jean s'enfonce pendant une trentaine de secondes dans les profondeurs de sa maison.

Il débouche dans une cavité immense, très faiblement éclairée mais dont la luminosité croît peu à peu jusqu'à ce que soudain explose au fond à gauche un disque tellement brillant qu'on ne peut le fixer ; Jean sourit, c'est le soleil, SON soleil dont il pourra régler lui-même l'intensité. La température s'élève régulièrement tandis que la voûte de la cavité devient d'un bleu limpide ; par quel effet d'optique si élaboré est-il donc impossible d'en fixer la distance et les limites ? Jean sourit toujours en s'approchant d'une console dont l'écran scintille faiblement ; rapidement il pianote et les écrans défilent ; ses choix sont enregistrés ; un vélo surgit du sol devant la console, prêt à être enfourché ; Jean choisit « Tourmalet », puis « 2 août 1978 », puis « Luz-St Sauveur : départ 8h », puis valide ses choix. Abandonnant l'ordinateur, Jean passe dans une petite pièce annexe et s'habille comme en été ; il est prêt pour l'ascension de ce fameux col.

Jean coiffe le casque spécial à lunettes d'imagerie virtuelle et dès qu'il enfourche le vélo, il se trouve en 3D au cœur de Luz ; c'est jour de marché et, tout en pédalant vers la sortie du patelin, Jean a tout loisir de voir et d'entendre toute cette animation. Dès les premiers hectomètres, Jean commence à se poser des questions ; n'a t'il pas préjugé de sa condition physique ? La route prend d'emblée un pourcentage sévère et quand les images des Eaux-Bonnes commencent à défiler, l'atmosphère du cyclotron est devenue torride, Jean dégouline de sueur et lorgne avec envie vers le café grand ouvert, là sur la droite. Hélas, la virtualité a ses limites ! Des clients un verre à la main l'encouragent mais pour le coup à boire, bernique !

Courageusement, Jean s'accoutume au pourcentage et finalement enroule assez bien tandis que se développe devant lui le paysage extraordinaire du Tourmalet. Le col est loin là-bas, au niveau du Pic du Midi bien lointain encore. Baisse les yeux et pédale !

Une heure et sept minutes plus tard, Jean a bien grignoté « son » Tourmalet et commence à penser à la photo qu'il prendra là-haut ; il voit le dernier lacet, terrifiant avec cette falaise blanche qui souligne la pente.

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

Cyber conte pour e-byke (suite)

Mais le ciel n'est plus bleu, il serait même de plus en plus nettement noir ; des grondements se précisent et roulent dans les écouteurs ; un éclair fulgure à travers le paysage, puis un autre, et encore un autre et Jean reçoit soudain une douche en cataracte, tiède il est vrai mais totalement inattendue. Arrachant ses lunettes, il saute à bas de son vélo, le temps de réaliser la demi-obscurité ambiante, la touffeur tropicale, le soleil disparu, il court à la console et tape un ordre bref mais sans équivoque visant à remédier à cette Apocalypse. Il a le temps de noter son erreur de programmation : il a loupé « beau temps ensoleillé » et cliqué sur « temps orageux ». Depuis quelques temps, sa vue n'est plus ce qu'elle était.....

Jean est vanné ; il s'assoit un peu tristement sur une marche et médite un instant sur cet espace conçu avec une haute technicité, son CYCLOTRON, avec l'objectif de lui permettre de maîtriser la météo, d'oublier les autos kamikases et de rationaliser sa saison ; Jean est ingénieur en informatique, il faut bien que cela serve à quelque chose ; mais n'a t'il pas poussé le réalisme un peu trop loin ? Il n'était quand même pas obligé d'écrire cette ligne de programme ! Pour le « fun » qu'il disait ! Quant au Tourmalet, il est à refaire.

Pendant que ces événements d'une insoutenable intensité dramatique se déroulaient à quelques dizaines de mètres sous terre, Amélie avait eu le temps de se lever, de petit-déjeuner en écoutant babiller les oiseaux dans un ciel sans nuages.

Soudain un appel : « *Ohé Amélie, tu viens faire un tour ?* »

C'est Robert, un copain du club. « *Jean n'est pas là ?* »

- *Non, il est allé faire le Tourmalet . La barbe : depuis que le Cyclotron fonctionne, je ne sors plus.....*

- *Allez viens, je t'emmène faire un p'tit 35 peinard (et plus si affinités...se pensait le gai luron !)*

- *Oh oui, tu es gentil ! Avec ce beau temps, le reste attendra »*

Remontant de son enfer personnel, Jean lut avec amertume ce billet doux de sa tendre et douce :

« *Mon chéri, je suis partie pédaler avec Robert, il y a des sardines en boîte ; tu peux faire cuire des pommes de terre ; à très vite - Amélie* »

Un orage à peine virtuel, et maintenant un Robert bien trop réel, avec en perspective un repas bien sommaire (« et pire si adversité » pensa-t'il in petto).

Jean ravala sa bile et décidade modifier le logiciel du CYCLOTRON. Je crois que le Père Noël amènera un second vélo.....

Marcel VAILLAUD



La stèle du cyclo inconnu !

A chaque montée du Ventoux côté Sud par les coureurs professionnels, les commentateurs et leur caméra s'attardent sur le monument funéraire dédié au sympathique Tom Simson. Il rappelle le décès de ce dernier par un 13 Juillet 1967 beau et chaud, victime d'épuisement, de la chaleur (1) et du dopage. Lequel entre parenthèses était interdit par une loi décrétée en 1965, ce qui n'a pas empêché la poursuite de sa consommation. L'affaire Festina, qui éclatera en 1998 et celle d'Armstrong en 2000 en témoignent et comme dit l'autre, affaires à suivre... Donc lors de la retransmission en différé, sur l'Equipe 21, de la course Mt Ventoux Challenge 2020, le 09/11/2020, on put entendre lors du reportage des citations récurrentes.

La première : quand une course passe par le village de Flassan le souvenir de l'attachant Eric Caritoux, reconverti dans le vignoble, est évoqué et c'est sympa.

Puis un petit mot sur le célèbre virage de St Colombe et immanquablement la stèle de feu Tom Simpson qui trône sur le bord de route.

Mais curieusement, sur celle qui apparaît un peu furtivement à l'écran en retrait sur le talus, à quelques encâblures seulement, silence radio. Certes, elle est moins pompeuse et plus discrète, moins souillée par des admirateurs imbéciles joncheurs de bidons, de boyaux et autres saletés. C'est celle de Pierre Kraemer. Jamais évoquée par les médias de passage, pas un brin de curiosité journalistique, pas l'ombre d'une interrogation, le néant !!!

Pourquoi cette indifférence ostensible envers un sportif amateur ? Ne serait-il pas digne qu'on parle de lui, de sa passion, qu'il soit cycliste ou skieur ? L'info est sélective, ou c'est voulu et c'est moche, ou elle l'est par ignorance et ça relève de l'incompétence. Ce qu'il y a d'étonnant, c'est que, vu le nombre de passages de courses en ces lieux, personne ne se soit posé la question au sujet de cette modeste stèle, pourtant bien visible.

Qui était ce Pierre Kraemer, dit le Gaulois ? Un sobriquet attribué en raison de son port altier et d'une superbe paire de moustaches. Il décéda sur les pentes du mont chauve au tout début d'avril 1983, à l'âge de 57 ans, à l'occasion d'un Pâques en Provence ?

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



La stèle du cyclo inconnu (suite)

Extrait du bulletin d'engagement de la Randonnée Permanente Paris-Mt Ventoux Souvenir Pierre Kraemer édité par l'Union des Audax Français ,qui perpétue son souvenir. :

" Anticonformiste, épicurien, écologiste avant l'heure, sa façon d'être un peu spartiate dans la vie de tous les jours, contribuait également à le faire se réclamer des compatriotes de Vercingétorix. Né à Antony (92), il entre en 1951 à VUACP (devenue UAF depuis) et prend de suite une part active dans la société. Médaillé de la Jeunesse et des Sports, symbolique 30.000e breveté Audax en 1971, il fut également l'un des membres fondateurs de l'Euraudax. Son activité sportive apparaît comme proprement démentielle. Bien que cycliste avant tout, il fut un touche-à-tout du sport : Aigle d'or marche, rame, nage ; skieur ; décathlonien moderne ; adepte du patin à roulettes et sur glace ; super Audax complet n° 12 ; Audax complet n° 4.



Mais c'est à bicyclette qu'il réalisa ses plus beaux exploits. Il fut un des meilleurs capitaines de route de l'histoire des Audax. Sa pédalée de métronome faisait référence, assurant une progression sans heurts du peloton. Par sa "science" de la conduite il complétait les talents d'organisateur de Guy Bossière. Les brevets Audax en acquérèrent un prestige non démenti. Ce cyclotouriste hors du commun tâta avec un égal bonheur de la formule randonneur : plusieurs Paris-Brest-Paris, Léman-Méditerranée, Diagonales, Calais-Brindisi, Tour de France randonneur, lauréat du BCN, Semaines fédérales... Figure légendaire du milieu cyclo, son souvenir est encore vivace. Il mérite bien sa place au panthéon des Audax. Droit dans la vie comme dans le sport, son honnêteté intellectuelle forgeait l'admiration.

Sa fin fut à son image : un défi sur lui même. A 56 ans, malgré des ennuis de santé, malgré la neige recouvrant le sommet, il veut une fois de plus "vaincre" le Mont-Ventoux à l'occasion de Pâques-en-Provence (2). Mais cette fois le géant de Provence sera le plus fort."

Cyclo, toi qui achèves cette randonnée de Paris au Mont Ventoux, aie une pensée pour lui et recueille-toi devant sa stèle... Merci pour lui.

Sur la route portez le casque et en toutes circonstances soyez courtois et exemplaire car la route se partage et se mérite. Bonne randonnée ! "

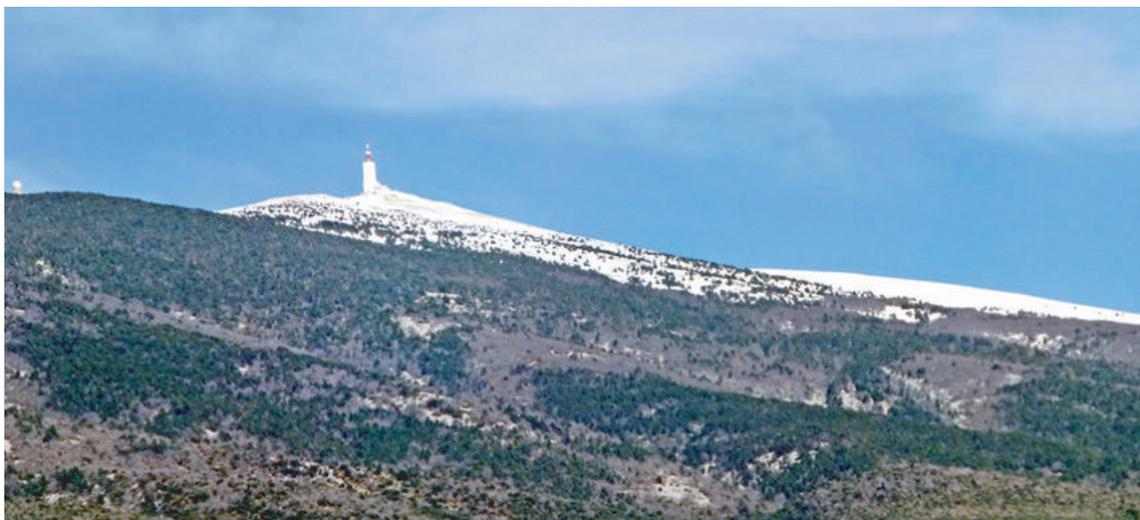
Pour compléter sa légende il me fut soufflé que se sachant miné par un mal incurable il se serait volontairement endormi pour l'éternité dans le froid près du Col des tempêtes ; au vu du caractère hors norme du personnage ce ne serait pas étonnant ; il en est bien qui demandent l'éparpillement de leur cendres sur les pentes ou au sommet du célèbre géant de Provence.

Jean-Claude MARTIN

(1) Chaleur et soif : jusqu'à cette date (1967) le ravitaillement en eau était interdit !..

D'où des images mémorables de coups de barres magistraux et d'épiques chasses à la canette.

(2) 1983- Pâques en Provence était à Simiane la Rotonde.Ht-Provence.



Histoires d'eaux

Tout est prêt pour un départ à l'aube. Le vélo a été astiqué, huilé, gonflé, équipé. Les bidons sont pleins. L'itinéraire concocté dans ses moindres détails. L'homme a passé une nuit agitée, cauchemardesque, ouvrant maintes fois un oeil sur le réveil de crainte qu'il ne sonne pas avant le lever du soleil. Et puis aussi parce qu'il a tendu une oreille désespérée vers ce tip-tip-tap-top lancinant et répétitif qui a débuté au milieu de la nuit sur le toit de l'auvent.

Il pleut.....!

La pluie, c'est quand tu risques un oeil à l'extérieur et que l'aurore qui pointe péniblement te montre la chaussée luisante, les trous pleins d'eau et les nuages noirs qui défilent avec conviction. La pluie, c'est quand tu pars quand même bardé dans ton imper et que bien vite tu en as plein les chaussettes; heureusement qu'il y a des trous sur tes godasses !

La pluie, c'est l'espoir que ça va cesser incessamment sous peu pour te récompenser d'avoir eu tant de courage. Si on devait s'arrêter à de tels détails météorologiques ...

Bonne route, le pire n'est jamais sûr !

La pluie, c'est une forme très particulière d'eau céleste qui te fait hésiter, j'y va t'y ? J'y va t'y pas? Mais il existe toute une variété de précipitations que le cyclo rencontrera inéluctablement au cours de sa longue carrière:

Il y a la trombe d'eau. Avec ou sans éclairs, avec ou sans tonnerre. Si tu es dans ton lit, c'est simple, tu y restes. Si tu es sur la route, c'est chacun pour soi. Le moindre terrier de blaireau, la grange la plus infâme t'apparaissent comme un palais. Côté imper, ça va encore, mais plus bas, c'est spongieux et glacé. Le cuissard , grâce à sa peau de chamois moelleuse, a absorbé ce qu'il faut pour te désespérer. Avec la trombe d'eau, mon meilleur souvenir est un bistrot ouvert avec un feu de cheminée et de la tarte aux myrtilles avec du café. Ça n'arrive qu'une fois dans la vie!

Il y a "le ciel de traîne". Méfiez-vous de ce truc-là, faut pas trop traîner. C'est comme si Jupiter passait au dessus de toi avec un balai long manche terminé par une serpillière gorgée d'eau. Gaffe à la serpillière!

"L'ondée éparsée", ça, c'est perfide. Ça tombe ça et là. Comment savoir ? Une ondée évoque non sans poésie une gentille précipitation sans conséquences. Que nenni ! Une ondée, ça peut être une bruine ou un seau d'eau. Comme elle est éparsée , à toi de choisir ta route. De toutes façons, elle tombe loin de tout, sur le plateau entre deux cols. Tais-toi et pédale. J'attire d'ailleurs particulièrement votre attention sur une variété surnoise "l'ondée résiduelle". Il y a des résidus qui peuvent liquéfier un sac de guidon.

Et si malgré ces informations , fruits d'une longue expérience de folies cyclotouristiques, vous n'en faites qu'à votre tête, sachez bien que le plus dur n'est pas de rouler sous la pluie. Dans la mesure où le volume d'eau qui entre est égal au volume d'eau qui sort, on peut vivre en équilibre (très précaire je vous l'accorde !). Le pire c'est de ressortir du havre accueillant où l'on a trouvé du thé chaud, des crêpes et un peu de chaleur humaine, tandis que ce p..... de ciel n'en finit pas de traîner et que la bagnole est encore à trente km.

Une prochaine fois, je vous parlerai du vent. Parce que la pluie peut, doit s'accompagner du vent, et là, franchement, qui peut prévoir le destin du randonneur ?

Marcel VAILLAUD

Rencontre littéraire avec un Vélosophe Belge.



Pascal Mageren est un drôle de personnage attendu qu'il conjugue la passion du vélo, de la plume avec celle de la bière. Cette dernière a été sélectionnée bière officielle pour les Championnats du Monde Vélo 2020 en Suisse. L'ensemble de ces occupations diverses s'agite sous la bannière de la Vélosophie.

Comme il le proclame :

"Sur le vélo on boit de l'eau, à terre on boit de la bière !..."

Là tout est dit et cette sage pratique n'est pas inconnue, il faut bien l'avouer, dans le milieu cyclotouriste. Ce n'est pas Eddius• qui dira le contraire, lui qui attendait la langue pendante la « biérasse » promise par un coéquipier pour arroser dignement la fin d'une diagonale Dunkerque - Menton menée à bien.

Pascal Mageren n'est pas seulement un « brasseur de blonde » mais aussi un conférencier-écrivain, il collabore dans la revue canadienne Vélo-Mag dédiée au cyclotourisme.

Après 2 années de recherches, il a pondu un premier bouquin où il a présenté pas moins de 100 vélos, c'était en 2015. Mais pas des vélos classiques, non, des cycles issus de cerveaux en ébullition. Des vélos qui, vraisemblablement n'auront pas de descendance mais qui finalement s'apparentent à des œuvres d'art.

Son premier tome : *La créativité liée au vélo* fut un succès.

Cette année il récidive dans la lignée de l'extraordinaire en publiant un second tome orienté vers des récits de voyages effectués sur un de ces engins hors normes. Joignant l'utile à l'agréable, il fait part de son expérience touristique de milliers de kilomètres à travers le Canada en compagnie de ses deux frères. L'originalité est qu'ils voyageaient sur un triplace bâti pour l'occasion.

Qu'en dit la critique ?

"Ce bouquin est une pure merveille. Il mérite de devenir un best-seller. Je le montre à tous les vaccinés au rayon de vélo que je croise", dixit J-Michel Gruet. Un autre déclare :

"Format sympa, maquette soignée, riche iconographie. Par ailleurs, pas trop de textes qui encombrent et souvent n'apportent pas grand-chose. C'est un bel ouvrage." G.Bastide.

Pour commander ses ouvrages où le mieux connaître - Contact : info@velosophe.be

- Eddius : sous ce pseudo se cache Paul Fabre, écrivain cévenol, chanteur bien connu des cyclotouristes. « Biérasse » p.185. Diagonalement Vôtre. Un de ses cinq ouvrages dédiés au cyclotourisme.

Jean-Claude MARTIN



La Page Nature

La Sacoche teste vos connaissances !

Connaissez-vous les papillons qui croisent votre route ?

La solution..... dans notre n° 95



Le Tour, l'Aigoual et son fantôme

Cette année le célèbre Tour de France avait eu la bonne idée d'établir une arrivée au Mont Aigoual, le célèbre sommet gardois qui culmine à 1567 m. Etant orphelin d'autres hauts sommets voisins, il offre de la terrasse de son célèbre observatoire une vue imprenable, par temps clair, à des centaines de Kilomètres.

Pour atteindre son sommet, pas moins de quatre départementales s'offrent aux visiteurs. Mais pour le cyclo amoureux des itinéraires, en cherchant sur la carte il en est d'autres moins fréquentés et superbes. Par exemple au départ des Rousses via les gorges du Tapoul qui arrivent à Cabrillac où se joint un autre beau circuit venant du col de Salidès.

Le Tour de France s'offrait, lui, une arrivée par le Col de La Lusette, une côte un tantinet vacharde à plus d'un titre. D'abord, sa pente en dents de scie et ses dénivelés par endroits sévères vous sollicitent gravement les mollets. Autre handicap, son revêtement, de piètre qualité type râpe à fromage, est par endroits zébré de racines de pins affleurantes n'aidant pas à la progression.

Et pour achever le moral du cyclo, il n'y a pas de panneau à son sommet pour immortaliser son exploit !...

Mais non Tonton ! Z'en ont mis des panneaux ! Va voir ci-dessous!

Notre ami Louis Ait-Mouhoub, président de Cyclo Rando Alès en Cévennes nous écrit :

"Toujours assidu à la lecture de la Sacoche.

Dans la description du Mont Aigoual, vous faites la description du col de la Lusette qui n'aurait pas son panneau. Ça c'était avant !

Je ne sais pas si c'est suite à nos interventions 'PRC et Cyclo Rando pour développer le tourisme à vélo sur notre territoire mais le Col de la Lusette a bien son panneau aujourd'hui.

Effectivement depuis quelques années les panneaux ont été mis, voire remis à neuf.

Ainsi nous avons pu influencer le Conseil Général pour installer des bornes kilométriques sur certains cols comme au Mas de la Barque, qui furent les premières, puis le Mont Bouquet ,l'Aigoual au départ de Valleraugue et le Col de la Lusette au départ du village du Rey.

"Pour monter à l' Aigoual, il y a une multitude de montées en dehors des voies royales.

Je les ai toutes testées, elles passent par Mandagout, le col des Vieilles ou Cabrillac.

A l' Aigoual, j'ai eu toutes les saisons, je n'ai vu que 4 fois la mer ! Une fois je n'ai même pas vu les grands pylônes à cause du brouillard !

Amicalement

Louis

Regardez ce lien

<https://www.relive.cc/view/vZqNPYEGE3O>



Tonton fait amende honorable:

Mea culpa il y a bien un panneau sommital mais en plus il est étalonné par de nouvelles bornes très explicatives. L'une est très symbolique rappelant qu'il se grimpe par secteur à l'allure d'une cagaroulette (petit escargot en patois)



JCM

Ayons la banane !

On l'a bien vu en gros plan, à la télé, ce coureur du Tour au nom imprononçable, lancé avec trois ou quatre collègues dans une poursuite effrénée. Il a sorti une banane "pour se refaire la cerise", comme ils disent.

On a raison d'emporter des bananes en longues randonnées, surtout s'il y a du dénivelé. Tout le monde sait ça, les féculents apportent de l'énergie, principalement l'amidon. La banane verte est un féculent mais en mûrissant l'amidon se découpe en amylose et amylopectine, immédiatement assimilables par l'organisme. La banane est donc indiquée comme ration d'effort, apportant 90Cal/100g.

Outre cet aspect directement énergétique, la banane apporte des vitamines du groupe B, notamment la B6 impliquée dans la mobilisation des réserves énergétiques. La banane contient du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, que nous appellerons « hormone de la bonne humeur ». Elle renferme aussi des oligo-éléments, potassium, magnésium, utiles pour prévenir les crampes ou la fatigue. Outre cet aspect directement énergétique, la banane apporte des vitamines du groupe B, notamment la B6 impliquée dans la mobilisation des réserves énergétiques.

Tous ces avantages dans un emballage pratique, facile à ouvrir progressivement, une enveloppe connue sous le nom de « peau de banane ».

Intéressons-nous à cette peau que l'on peut qualifier de multifonctionnelle.

Une de ses propriétés les plus connues en tant que telle est d'envoyer l'imprudent qui lui marche dessus dans un premier temps au tapis et parfois aux urgences. Cette faculté de provoquer un mouvement éliminatoire fleurit sans retenue dans les milieux politiques. Pareillement dans les promotions ou avancements à l'intérieur des institutions où elles sont cultivées par de faux amis. Heureusement que la banane a les vertus énoncées plus haut ; ce ne sont pas les sportifs qui diront le contraire et encore moins les cyclos sauvés du coup de pompe par ingestion rapide.

La chanteuse Lio se l'est appropriée avec plus ou moins de bonheur en chantant en 1980 "Banana Split" ; les esprits éclairés penseront en comprendre le sens coquin, à coup sûr d'une très discutée poésie ! Faut dire qu'elle fut lancée dans le Collaro Show ! De nombreux autres chanteurs ont fait assaut de niaiseries autour du thème de la banane. Au moins, elle ne laisse personne indifférent !

Il a fallu attendre le XX^{ème} siècle pour s'apercevoir que la forme de la banane évoquait un sourire ou du moins le suggérait.

Finalement « avoir la banane » c'est exprimer son contentement et c'est bien ce que vous souhaitez l'équipe de La Sacoche après cette saine lecture.

L'équipe de rédaction

Pour en savoir plus

<https://www.caminteresse.fr/sciences/pourquoi-la-peau-de-banane-glisse-t-elle-1171060/>



Dans la rubrique des randonneurs célèbres : Ernesto "Che" Guevara

Guevara Ernesto est né en 1928 dans une famille aisée. Il fut réformé de l'armée en raison de son asthme - un comble, si l'on mesure le temps qu'il a passé ensuite en treillis !

Il commence des études de médecine qu'il finira et vivra une jeunesse dorée, marquée par de nombreuses virées à Cordoba. L'inhalateur à portée de main, il jouera à haut niveau au rugby, pratiquera la natation, le foot, l'escalade pour tenter de combattre sa maladie.



La bougeotte n'allait plus le quitter ! Elle s'accélère lors des vacances universitaires de janvier-février 1950 quand il rejoint son ami médecin Alberto Granado à San Francisco de Chanar, dans le nord du pays, puis revient tranquillement par la côte, parcourant ainsi 4500 kilomètres avec un vélo sur lequel il a adapté lui-même un moteur. Le journal sportif El Grafico reproduit abondamment pour une publicité la photo de son départ : sa vocation d'icône photographique débute ici !

La suite sera un périple « révolutionnaire »

qui finira tragiquement : fusillé en Bolivie en octobre 1967.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Che_Guevara

Jean-Claude MARTIN

La sécurité à vélo par un pratiquant assidu.

Récit extrait de la revue Le Cibiste N° 390 nov. 2020

Lors d'un voyage itinérant en Provence. Présenté par Michel C. le lundi 7 septembre à Entraygues durant notre repas du soir :

Je suis allé à vélo au boulot tous les jours depuis 1975, de Mérignac au Haillan où je travaillais, j'étais le seul à l'époque, je déposais mon vélo près de la pointeuse le matin et je le reprenais le soir au même endroit. En 1979 je me suis marié et je suis allé au Haillan depuis Caudéran et en 1986 nous avons acheté notre maison à Eysines. Je partais à 7 h 15, je me souviens ce jour là il pleuvait un peu, il y avait un stop sur la voie venant de droite, je démarre, la 4L venant de ma droite fit un stop à l'américaine, je suis passé sur le toit et je suis retombé de l'autre côté, la conductrice vient me voir par terre et me dit « d'où tombez-vous, j'ai entendu du bruit sur le toit » elle ne m'avait pas vu ! Cet accident fût pour moi l'occasion d'une prise de conscience ; je me suis bricolé deux LED rouge sous ma selle, 2 phares blancs à l'avant, clignotant alternativement alimentées par des piles. Je me suis trouvé un casque à boudins blancs comme on en voyait porter les coureurs à l'époque. J'ai équipé mon vélo d'un Klaxon 2 temps récupéré sur ma R14, les 2 trompettes sur le guidon, le compresseur sur le cadre alimenté par une batterie cadmium nickel. Les choses ont par la suite changé avec l'instauration des ronds points, je me sentais à nouveau en danger et invisible des voitures, les gens ne me voyaient pas, leur regard cherchant une voiture me traversait, je me suis installé un petit gyrophare rouge sur mon sac à dos avec une batterie à l'intérieur. A partir de là je me suis senti en sécurité et ai pu aller tous les jours à vélo au boulot jusqu'à mon départ à la retraite.

N.B. Remarquons l'exclamation habituelle : Je ne vous avez pas vu !

Ouais ! Mais moi je suis foutu !

(note de la rédaction)

SECURITE



"Attention ! T'as un cycliste devant !
- pas très visible....."



.....et sans casque bien sûr !!!!



.....veste rouge fluo....
..casque jaune.....
.....pas mal!

feu rouge arrière.....
.....bien mieux !



<https://www.citycle.com/37213-velo-feu-clignotant-arriere-autorise>



Sans commentaires

photos La Sacoche

revoir dans notre n° 82
Pleins feux



Unigear lampes LED
option feu rouge clignotant

Confinement : la grande révision.

Et si on mettait le confinement à profit pour bichonner notre fidèle monture ? D'abord un bon **nettoyage**, elle le mérite . Oïndre judicieusement d'un **lubrifiant fluide** ses parties actives, elle n'en fonctionnera que mieux, plus longtemps et sans bruit.

Puis allons vérifier la **tension de son rayonnage**, surtout celui de sa roue arrière, celle qui vous porte avec parfois des bagages et qui « tractionne » sans relâche ; un petit coup de clé pour leur rendre leur rigidité et **chasser le voile** qui s'est peut-être installé, mais tout doux, tout doux, a la vista ou mieux avec un repère fixe (pince à linge sur un hauban par exemple) !

Au passage, jetons un coup d'oeil à la sortie des **têtes de rayons** : il n'est pas rare de voir au nettoyage une sournoise petite fente qui débute sur la jante. Verdict: Jante ou roue complète {selon son âge) à changer avant la « cata ».

Les **freins**, grand classique de la révision, sécurité oblige : graissage des parties actives et changement des patins qui doivent correspondre au type de jante avec lesquelles ils vont s'unir autant que de besoin pour vous garder en sécurité.

Impératif, un regard appuyé sur **les manivelles et le pédalier** ; pour ce dernier vérifier sa dentition et s'assurer que **la chaîne** , après des milliers de contacts avec la dite dentition, ne s'est pas allongée, que les maillons n'ont pas pris de jeu .

Les **couronnes arrière** : même tenue, même exercice En cas d'usures (au pluriel !) constatée(s), se souvenir qu'on n'accouple pas du neuf sur du vieux et une rénovation complète du système de traction est recommandée.

Pour faire propre et élégant, changeons la «guidoline», ce qui permet de vérifier que les "**cocottes**" sont bien alignées. Il arrive que l'une d'elles glisse sous les vibrations et que vos appuis ne soient plus parallèles ; c'est source de maux de dos ou d'épaules.

Le **tube de selle** lui aussi cherche à s'enfoncer sournoisement ; vérifier sa bonne hauteur et son serrage. Pour couronner le tout, réviser la **visserie**, surtout du côté du ou des porte-bidons.

Avant de descendre de son support votre chère bécane, d'un oeil affûté et sans concession, inspecter vos **pneumatiques**, évaluer l'état et l'usure ; si besoin, aucune hésitation, à la décharge ! Au cours du changement une petite visite des **chambres et fonds de jantes** n'est pas un luxe, c'est de l'assurance-vie, la vôtre.

Alors à vos chiffons, clés, tournevis, burette d'huile et huile de coude et bonne route pour le retour à la liberté de respirer le bon air. En ces temps de confinements plus ou moins répétitifs, votre monture se doit d'être au top, au top départ pour un petit tour en toute liberté .

Tonton Sacoche.

Supportez mieux le confinement avec La Sacoche
Tous ces dossiers sur le site www.lasacohecyclo.fr
rubrique La Sacoche -Hors Texte



La Sacoche

Raymond HENRY s'en est allé ...

Juillet 2020

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Raymond HENRY s'en est allé ..." (2029 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

La Croisade des Toulousains

Septembre 2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "La Croisade des Toulousains" (1298 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

La Sacoche "Spéciale coup de pouce"

Mai 2020

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série La Sacoche "Spéciale coup de pouce" (439 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

PHOTO : quelques principes

Mai 2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "PHOTO : quelques principes" (879 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Petit traité de confinologie ...

Avril 2020

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Petit traité de confinologie ..." (951 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Le Mont Ventoux

Février 2011 / Mai 2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Le Mont Ventoux" (2577 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Sur l' Pont du Gard ... à vélo ...

Août 2014

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Sur l' Pont du Gard ... à vélo ..." (507 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Quand La Sacoche voyage aux sources de la Loire

2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Quand La Sacoche voyage aux sources de la Loire" (2389 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Tous au Pont du Gard le 8 mai 2014

Mai 2014

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Tous au Pont du Gard le 8 mai 2014" (378 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

La Loire, fleuve royal - Le voyage itinérant

2012 - Juillet 2006 / Septembre 2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "La Loire, fleuve royal" (1989 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

De l'Atlantique à la Grande Bleue

Janvier 2014

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "De l'Atlantique à la Grande Bleue" (964 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Diagonales - volume 2

2012

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Diagonales 2" (2113 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.



La Sacoche

Diagonales - volume 1

Novembre 2010

Téléchargez pour consulter et/ou imprimer le hors série "Diagonales 1" (1314 Ko) en cliquant sur l'image ci-contre.