# gazette du CCVP

**informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine**

SOMMAIRE


| | | | |
|---|---|---|---|
| Fonctions des élus et bénévoles | p. 2 | Une sortie : Elancourt "Méquignon" | p. 10 |
| Edito Patrick Loisey | p. 3 | Le vélo… (monnaie de Sempé) | p. 12 |
| Vélo sécurisé sur la D446 | p. 4 | Le poids du vélo | p. 13 |
| Tour de France 2014 : les primes | p. 6 | Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 4) | p. 14 |
| St-Pourçain : Semaine Fédérale | p. 8 | | |

septembre 2014 n° 52

# FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2014)

## Composition du Bureau

**Président : Patrick LOISEY**
**Vice-président : Christophe DIVAN**
**Secrétaire : Guy GRASICA**
**Secrétaire adjoint : Philippe NEVIÈRE**
**Trésorier : Gérard LECUELLE**
**Trésorier adjoint : Michel JAEGLÉ**

**Délégué sécurité : André RUCHAT**

**Président d'honneur : André RUCHAT**

**Réviseurs comptables : Jean-Claude MOREL**
**Bertrand FAVIER**

## 10 membres du Comité Directeur

**Christophe DIVAN**
**Guy GRASICA**
**Michel JAEGLÉ**
**Gérard LECUELLE**
**Patrick LOISEY**
**Théo LOUVRIER**
**Philippe NEVIÈRE**
**Didier ROBUTEL**
**André RUCHAT**
**Joël RUET**

**Représentant des jeunes : Théo LOUVRIER suppléant : poste vacant**

## Commissions + bonnes âmes :

### Activités ROUTE

**Où nous serons « Route », marches hivernales, sorties culturelles :** Guy Grasica, Patrick Loisey, Michel Maury

**Commission Versailles-Chambord :** Guy Grasica, André Ruchat, Lucien Kerhoas, Patrick Loisey.

**Commission sortie familiale « route » :** poste vacant.

**Randonnées permanentes :** Cours d'eau de France : Didier Coponet.
Tour des Yvelines : Pascal Slobadzian.

**BCN et BPF :** Alain Oheix

### Activités VTT

**Encadrement « école VTT » :** Christophe Divan, Renaud Dufaure, Etienne Chabrerie, Quentin Henry, Michel Jaeglé, Guillaume Teissier, Vianney Pincson du Sel.

**Où nous serons « VTT adultes » :** collégial, orchestré par Michel Jaeglé.

### Activités TRANSVERSES

**Communication :** Patrick Loisey, André Ruchat.

**La Gazette :** Joël Ruet

**Site Internet :** Webmaster : Christian Blanc
Rédacteurs : Christian Blanc pour l'activité VTT adultes.
Christophe Divan pour l'activité VTT jeunes.
Didier Robutel pour l'activité route.

**Vêtements :** Christophe Divan

**« Paris-Versailles » :** Patrick Loisey, Didier Robutel, André Ruchat.

**Bibliothèque :** Alain Goinard, Joël Ruet.

*NOTA : les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée à l'AG du 26 janvier 2014*
*…pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.*

# EDITORIAL

Pendant les mois de juillet et août, les deux clubs cyclotouristes de l'ACV et du CCVP route ont parcouru ensemble nos belles contrées, les dimanches et jours fériés.
Cela a permis aux deux associations de ne pas se retrouver en comités restreints durant la période estivale : expérience à renouveler l'été prochain.

En juillet, quatre adolescents et un accompagnateur adulte étaient présents à la semaine VTT jeunes en Bretagne.

Trois adhérents route sont allés en août dans l'Allier à la Semaine Fédérale, importante concentration cyclotouriste annuelle.

Les vacances d'été à peine terminées, les adhérents du club ont été fréquemment sollicités en septembre :

- ***Samedi 06 :*** la journée des associations a permis de nouer des contacts avec des personnes désirant rouler en club. Quelques inscriptions pour l'école cyclo VTT ; quelques contacts VTT adultes et route.
- ***Vendredi 19 et samedi 20 :*** fléchage du parcours et organisation de la randonnée cyclotouriste Versailles-Chambord, avec départ transféré au stade de Montbauron. La fréquentation fut plus importante que la précédente édition. Cinq cent quarante quatre cyclos ont répondu présent. Malheureusement un randonneur a fait une mauvaise chute.
  J'en profite pour rappeler le changement de date de notre prochain Versailles-Chambord : nous nous retrouverons les vendredi 05 juin 2015 et samedi 06 juin 2015.
- ***Dimanche 28 :*** comme les années précédentes dans la forêt de Meudon, une soixantaine de membres du club, familles et amis ont ravitaillé l'importante course Paris-Versailles.

Par votre présence, vous permettez au club de continuer d'exister et se développer ; soyez-en tous chaleureusement remerciés !

De nouveau, je propose à tous les membres du comité directeur de prendre votre plus belle plume, et d'écrire de temps à autre l'éditorial de la gazette. Celle-ci serait nourrie avec vos idées, enrichissantes et importantes pour la vie du club.

A tous, bonnes sorties automnales.

**Patrick Loisey**
**Président du CCVP**

# Vélo sécurisé sur la D446

## "inauguration PC" du 29 juin 2014

**Pour ce dimanche matin, plusieurs messages internet avaient circulé, modifiant la sortie "où nous serons" : quelques cyclos ont eu le plaisir de retrouver Daniel à l'heure H, au pont Colbert !**

Claude Serin nous avait informés par courriel de l'inauguration officielle de la piste cyclable, prévue le mardi 2 juillet*.

* Les agendas de certains élus ou notables étant indisponibles, l'inauguration du mardi 2 juillet a été reportée… au mois de septembre : affaire à suivre !

Daniel Brossard – l'ex-président du club, et expatrié à Nantes – s'intéresse encore à Versailles : toujours grand randonneur, et prévoyant de passer dans notre secteur ce dimanche*, Daniel avait indiqué qu'il ferait un détour à vélo vers 9h00/9h15… pour découvrir cette PC maintenant en service !

* Daniel roulait sur la "Rand'oh" organisée par le Codep 94 (550 km en 6 jours) :
Parti dès mardi 24/06 de la baie du Mont-St-Michel, l'arrivée a lieu ce dimanche 29/06 après-midi à Villeneuve-St-Georges ; son passage le matin au Christ de Saclay a donné à Daniel l'envie de rencontrer le CCVP sur la nouvelle PC de la D446.

La veille samedi 28, a été bien arrosée… et ne rassurait guère pour une matinée agréable.
En effet, le ciel nuageux crachote quelque peu, et seulement Patrick attend sous le kiosque PKS avant 8h00 ; sans aucun renfort après les 5 mn de courtoisie, nous partons à deux.
L'occasion est trop belle : je suggère à Patrick la traversée du jardin des Etangs Gobert, un nouvel espace de verdure ouvert à l'automne 2013 ; ce raccourci en dehors du trafic, rejoint la gare des Chantiers en offrant des jolies perspectives. La longue rue des Chantiers, souvent bien encombrée mais incontournable, conduit alors vers le pont Colbert, lieu de notre rencontre.

Comme programmé, nous remontons sur la nouvelle PC de l'A86 qui surplombe l'entrée du Duplex A86*, avec assez de temps pour faire un tour de la BA 107 avant 9h.

* Le Duplex A86 est un tunnel autoroutier à péage qui relie Rueil-Malmaison à Jouy-Vélizy, 10 km qui ont bouclé l'A86 en janvier 2011. Le choix du diamètre de la foreuse (10 m), a autorisé l'aménagement de 2 x 2 voies superposées (chaque niveau ayant son sens de circulation).
Le Duplex est limité aux voitures (2,55 m haut), à la vitesse maximum de 70 km/h : sécurité oblige, pour une moyenne de 30 000 voitures par jour.

Retour vers le pont Colbert dans les délais, où nous trouvons Jean-Claude Mauger et André Ruchat à vélo, et Claude Serin sur sa moto. Daniel Brossard arrive de son côté avec Yves, un ami de la rando (…de Créteil, je crois) : les effusions sont chaleureuses, malgré le climat pas tout à fait idéal.

Tout doucettement, nous descendons sur la branche droite de la piste cyclable ; à peine 300/400 m en file indienne, et la double file PC est rejointe… qui permet d'échanger plus en sécurité ; sur la droite, un bel écran de verdure isole les jardins ouvriers, plus ou moins cultivés depuis que la voie ferrée existe (c'est la ligne RER C qui dessert la banlieue sud).
Avant d'arriver à l'extrémité des 2,5 km de la PC au Petit-Jouy, nous stoppons pour une photo… souvenir obligatoire !
La randonnée de Daniel et Yves, démarrée mardi, a quelque peu maculé et ensablé leurs vélos… les photos prises par Claude masquent ce léger détail.

La météo reste incertaine, pourtant Patrick et moi choisissons d'accompagner les deux randonneurs, au moins jusqu'à leur parcours au Christ de Saclay !
Et puis là, Patrick souhaite poursuivre… alors nous continuons à quatre sur le plateau de Saclay… avec vent favorable (que demander de plus aujourd'hui ?).

Juste avant de plonger vers Vauhallan, nous

quittons nos amis ; ils vont maintenant devoir traverser toutes les agglomérations de la banlieue sud, pour atteindre le terminus à Villeneuve-St-Georges.

Avec Patrick, nous improvisons le retour en faisant l'école buissonnière, sur un itinéraire agréable – en dehors des grands axes – qui a permis de tourner les jambes "dans notre jardin" en devisant jusque vers midi.

Ainsi, le ciel menaçant nous a fort peu gêné… puisque notre vêtement de pluie est resté plié, et nous aurions regretté de rater ce rendez-vous dominical, à la rencontre de Daniel.

**Complément d'infos PC**

fin août 2013, les panneaux de travaux étaient en place, et la piste cyclable ouverte au 1er avril 2014.

Le pont Colbert étant situé à mi-chemin entre mon domicile vélizien et Versailles, je connais cet endroit comme le fond de ma poche, un lieu que je fréquente chaque semaine en toute saison… depuis que j'aime rouler à vélo !

**J R**

# Tour de France 2014 : les primes

***Le Tour 2014 s'est terminé le dimanche 27 juillet, sans passer par Versailles cette année ; l'événement phare de la saison qui nous passionne tous, je l'évoque ici… à ma façon !***

Selon son manager Alexandre Vinokourov, Vincenzo Nibali gagne 4 millions € par an.

Les équipiers gagnent bien plus modérément leur vie.
**Ainsi 30 % du peloton ne gagne que 33 000 € par an… (**soit 2 750 € par mois)
(accord légal imposé par l'Union Cycliste Internationale)

A côté de ces 30 %, 3 à 4 coureurs dans chaque équipe gagnent environ 400 000 / 500 000 €.

Les primes et gains de course deviennent donc intéressants pour les coureurs !

**Au total, les primes et gains du Tour s'élèvent à plus de 2 millions €…** selon le détail suivant :

## Classement général = maillot jaune

Le porteur du maillot jaune touche 350 € par jour.

**Tous les coureurs touchent un prix à Paris :**

| | | |
|---|---|---|
| 1er : 450 000 € | 4e : 70 000 € | 7e : 11 500 € |
| 2e : 200 000 € | 5e : 50 000 € | 8e : 7 600 € |
| 3e : 100 000 € | 6e : 23 000 € | 9e : 4 500 € |
| | | 10e : 3 800 € |

Les primes décroissent jusqu'au dernier classé :
Le 164e (Cheng Ji, 1er Chinois du Tour de France)… reçoit 400 € !

## Classement par points = maillot vert

Le porteur du maillot vert reçoit 300 € par jour.

Les 8 premiers du challenge touchent un prix à Paris.

| | | |
|---|---|---|
| 1er : 25 000 € | 4e : 4 000 € | 7e : 2 500 € |
| 2e : 15 000 € | 5e : 3 500 € | 8e : 2 000 € |
| 3e : 10 000 € | 6e : 3 000 € | |

A chaque étape, gain des 3 premiers lors du sprint :

1er : 1 500 € 2e : 1 000 € 3e : 500 €

## Classement de la montagne = maillot à pois

Le porteur du maillot à pois touche 300 € par jour.

Le classement de la montagne récompense également à Paris
les 8 premiers de son classement selon le barème suivant
(qui est le même que pour le porteur du maillot vert) :

| | | |
|---|---|---|
| 1er : 25 000 € | 4e : 4 000 € | 7e : 2 500 € |
| 2e : 15 000 € | 5e : 3 500 € | 8e : 2 000 € |
| 3e : 10 000 € | 6e : 3 000 € | |

…/…

Au passage des cols, primes versées selon le détail ci-dessous :

| **Col hors-catégorie** | **Col 1re catégorie** | **Col 2e catégorie** | **Col 3e catégorie** |
|---|---|---|---|
| 1er : 800 € | 1er : 650 € | 1er : 500 € | 1er : 300 € |
| 2e : 450 € | 2e : 400 € | 2e : 250 € | **Col 4e catégorie** |
| 3e : 300 € | 3e : 150 € | | 1er : 200 € |

En haut de deux cols prestigieux, des primes spéciales ont été versées :

- sommet du col de l'Izoard (étape 14) souvenir Henri Desgranges : 5 000 €
- sommet du col du Tourmalet (étape 18) souvenir Jaques Goddet : 5 000 €

## Classement du meilleur jeune = maillot blanc

Le maillot blanc est porté par le meilleur coureur de moins de 25 ans au classement général.
Son porteur touche 300 € par jour en blanc.
Le meilleur jeune de chaque étape remporte 500 €.

Classement final… les 4 meilleurs jeunes touchent les dotations suivantes :

1er : 20 000 € 3e : 10 000 €
2e : 15 000 € 4e : 5 000 €

## Les victoires d'étapes

Les 20 premiers sont dotés d'une prime lors des arrivées (étape en ligne, et contre-la-montre).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1er : 8 000 € | 4e : 1 200 € | 7e : 730 € | 9e : 650 € |
| 2e : 4 000 € | 5e : 830 € | 8e : 670 € | 10e : 600 € |
| 3e : 2 000 € | 6e : 780 € | | |

Les primes vont jusqu'au 20e qui touche 200 €

## Classement de la combativité

Ce classement récompense le coureur le plus combatif d'une étape mais aussi le super-combatif du Tour. Ce classement est le résultat quotidien, et final, du vote d'un jury de journalistes.

Le combatif élu d'une étape reçoit 2 000 €, et porte le lendemain un dossard rouge, numéroté blanc.

Le super-combatif final (ci-contre l'italien De Marchi) a remporté 20 000 € à Paris.

## Classement par équipes

Lors de chaque arrivée d'étape, la meilleure équipe remporte 2 800 €. Le classement général par équipe récompense les 5 premières équipes avec les sommes suivantes.

1re équipe : 50 000 € 4e équipe : 12 000 €
2e équipe : 30 000 € 5e équipe : 8 000 €
3e équipe : 20 000 €

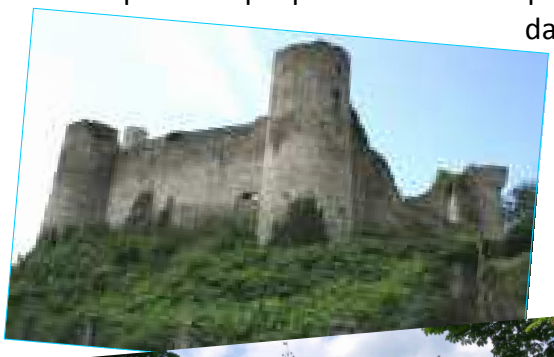
*Source infos : internet ASO* **J R**

# St-Pourçain/Sioule

## Semaine Fédérale FFCT 2014

Nous sommes le samedi 2 août. Après avoir chargé la voiture et installé les vélos, nous partons Marc et moi direction St-Pourçain-sur-Sioule, à la Semaine Fédérale 2014... un rassemblement de 14000 cyclos.

Cette année c'est l'Allier : dans nos têtes, une région pas toute plate. Nous faisons un voyage tranquille sans embouteillage. A midi un petit coin de verdure pour pique-niquer. En arrivant à 10 km de St-Loup – l'endroit où nous devons prendre nos dossiers d'inscription – un terrible orage venteux s'abat sur nous ! A l'intérieur de la voiture, on ne voit pas à 10 m ; on s'arrête derrière un camping-car. Pour la remise des dossiers à St-Loup, nous devons attendre deux heures, le temps d'une décision des responsables pour l'état des campings inondés. Une personne nous recommande alors d'aller installer notre tente sur un parking ! Je lui fais comprendre que pour enfoncer les piquets dans le



goudron, çà risque d'être dur (rire) ah oui ! Donc il nous indique un terrain de rugby, au lieu d'un camping fédéral impraticable. Pas facile à trouver ce terrain ! Enfin sur place on s'installe. Un petit repérage pour les sanitaires – assez réduits quand même – mais bon, on est au sec ! A pied on est à 15 minutes de notre restauration du soir, et autant pour la permanence (un endroit pour faire quelques emplettes en fin de semaine).

Le mardi suivant (le 05), Daniel Lenfant nous rejoignait ; rendez-vous devant l'ancienne gare de la ville, transformée en magasin primeurs ; d'ailleurs les rails de cette gare servent encore, pour l'approvisionnement des marchandises. Ces quelques jours de vélo étaient agréables, sans pluie, nuages et soleil quand même.

Sur cette semaine, 2 soirées d'orage le soir. Daniel et Marco ont dû se couvrir d'un sac poubelle au retour du dîner… pendant que moi, j'étais invité chez un groupe de ch'tis à l'abri.

Château de Billy. Le paysage était agréable, belle campagne assez vallonnée.
Quelques châteaux en passant : château des Chaussins, château de La Pallisse.

Toujours autant de monde au pique-nique le jeudi : les cyclos devaient faire 1h30 de file d'attente avant d'avoir leur plateau repas.

Pendant ce temps, je me promenais dans ce parc avec mon accordéon en jouant des airs de musette, et comme chaque année je retrouvais mes amis cyclos des quatre coins de la France.

En fin semaine, le samedi soir était un repas festif. Comme tous les ans pour ce repas, les gens attendent dehors (nombre d'entrées 1400 personnes !). Pour les faire patienter, je leur joue quelques airs. Cette année, çà c'est passé autrement…

***L'ANECDOTE :*** *pendant que je joue, la pluie commence à tomber. Alors mon ami Marco m'amène un grand sac poubelle pour protéger mon instrument.*
*Bien recouvert, il me vient une idée géniale : je vais essayer de jouer par-dessus le sac ; essai concluant. Comme je trouvais mes notes facilement, j'ai joué mes morceaux favoris. Les gens étaient très surpris, et beaucoup d'éclats de rire.*

A l'intérieur, un orchestre animait le repas dansant : une bonne ambiance. Des anglais toujours performants au vin rouge. On comptera davantage de nationalité étrangère pour cette semaine fédérale.

Le lendemain dimanche matin, Daniel reprenait la route du retour.

Quant à nous, on évite le défilé des cyclos déguisés, et une fois nos toiles de tente repliées, vers midi nous allons au repas buffet, de bonne heure pour éviter encore la file d'attente.

Arrivés à Versailles, je rends les affaires personnelles de Marco, en se disant qu'on avait passé une bonne semaine.

Alors, à la Semaine Fédérale de l'année prochaine à Albi… une région à découvrir.

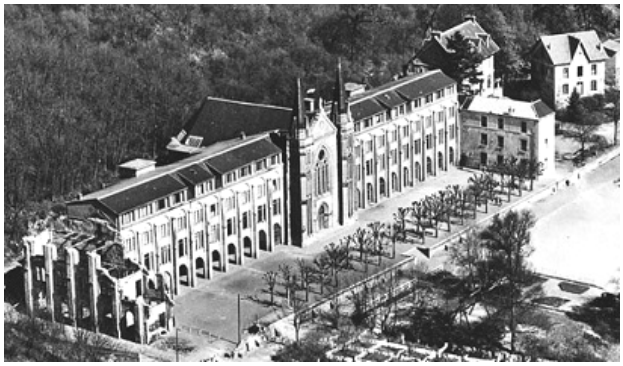
**Michel GONDRÉ**

*sur une sortie route !...*

# village d'Elancourt

## la Fondation Méquignon

**Lorsque les cyclos traversent Elancourt et pédalent vers Ergal, ils aperçoivent au loin à l'écart du village, une longue bâtisse au bord des bois : séminaire ou couvent ? Quelques-uns en savent davantage...**



### Un peu d'histoire :

**1859 :** l'abbé Méquignon – curé à Élancourt depuis 10 ans – crée "La Chaumière des Bois" dans le village, avec 6 orphelins. Pendant que son père garde les enfants le jour, l'abbé recherche des donateurs.
En fin d'année 1860, il y a 60 enfants dans la Chaumière, et il faut envisager une maison plus vaste. L'abbé obtient alors l'assistance des sœurs de Saint-Vincent-de-Paul.
"La Chaumière des Bois" devient "l'Orphelinat de l'Assomption" en 1862.

**1863-1869 :** réalisation d'un corps de bâtiment au fond du vallon. L'une des ailes constitue l'actuel bâtiment administratif, avec une chapelle en son milieu, aujourd'hui désaffectée.

**Orphelinat de l'Assomption / Fondation Méquignon :** la construction peut abriter 300 enfants. La gestion fonctionne grâce aux subventions de l'Etat et du Conseil Général, versées à l'Orphelinat jusqu'en 1890.
Par décret de Napoléon III en 1866, l'Orphelinat a été reconnu d'utilité publique ; la Fondation Méquignon est donc une personnalité juridique, qui peut recevoir dons et legs.

**Décembre 1967 :** la Fondation Méquignon remplace l'orphelinat, et devient une maison pour enfants à caractère social.

Au temps des religieuses, le personnel était à peine rétribué selon l'économie de charité ; l'évolution vers la Fondation, et son passage à la laïcité, a tout changé. Depuis 1966, les personnels possèdent les diplômes requis, et sont rétribués selon une convention professionnelle. Avec l'évolution du Droit, les orphelins ont quasiment disparus… l'ancienne appellation avec eux… et les grands dortoirs de 30 lits sont devenus des chambres de 1 à 3 enfants.

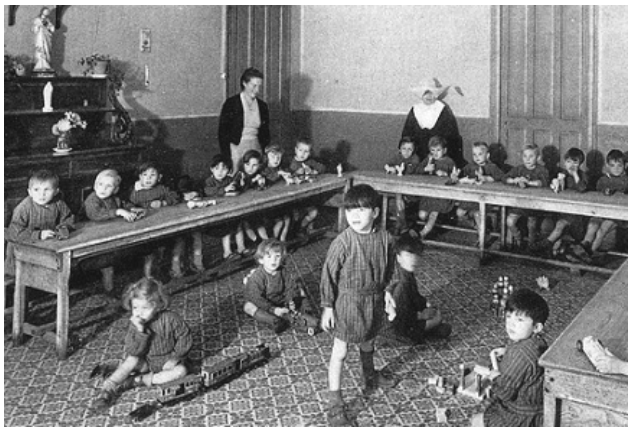
Source : sites internet **J R**

.../...

## Souvenirs d'enfance…

Merci Joël d'avoir fait cet article sur la "Fondation Méquignon" située à Elancourt. Oui, comme tu l'écris : « Quelques-uns en savent davantage ! ».
Mon passage dans cet orphelinat de 1960 à 1966 réveille en moi tellement de souvenirs. Ma jeune expérience permet de donner du relief à ce texte, en montrant bien les problèmes d'argent qu'avait cet établissement, qui vivait avec les moyens du bord.
C'est une vie rude pour un enfant de cinq à dix ans parmi trois cent garnements turbulents.
Tous, nous recevions une éducation religieuse catholique très stricte, et nous connaissions parfaitement le mot "punition" permettant ainsi d'apprendre la vie à vitesse grand V.

**Quelques exemples, parmi tant d'autres :**



Au réfectoire : il y a deux rangées de table ; le personnel circule dans l'allée, et dépose les plats au début de chaque table. Si on se trouve à l'autre extrémité, on a tout faux ! On sert ce qui reste dans la gamelle.
Une référence culinaire : surtout ne pas louper le plat de luxe, servi une fois par mois : le poulet.
Autre souvenir : le dimanche, certains enfants ont la visite de leurs parents et reçoivent des friandises. Conséquence, le soir nous avons tous droit au rituel plat unique, que j'appelle le riz au lait… à l'eau.

Avec tous mes autres vifs souvenirs, aurais-je dû ou pu écrire un livre ?
Peut-être pas mal comme thérapie ?

**Patrick Loisey**

*NDLR : sans doute avez-vous reconnu ce garçon ? Ce sont deux photos de Patrick : l'une précédait ses longues années à l'orphelinat d'Elancourt, et pour l'autre il était sorti du pensionnat.*

## …et pour remplir la page, voici une bonne blague !

### Sécurité militaire… et vélo ?

Un parachutiste débutant participe à des grandes manœuvres.
L'instructeur officier lui dit :
« Ecoutez-bien ! Vous sautez de l'avion, le parachute s'ouvre.
S'il ne s'ouvre pas, tirez la boucle de sécurité…
et alors, le parachute se déploiera.
Vous atterrissez dans un champ de blé, dans lequel se trouve un petit bosquet. Dans ce petit bosquet, il y a un vélo qui vous attend.
Vous sautez sur le vélo et vous rejoignez votre compagnie au carrefour.
Compris, oui ? Rompez ! ».

Le jeune gars embarque dans l'avion, et arrivé au-dessus du champ de blé, il saute. Mais le parachute ne s'ouvre pas.
Il tire la boucle de sécurité, mais le parachute ne s'ouvre toujours pas !
Rien à faire. Le type bougonne alors :
« Pfft ! Je me suis encore fait avoir !
Je suis sûr qu'en bas, il n'y a même pas de vélo ! ».

# *Le vélo…*

## *symbole des valeurs de la République*

***Début juin 2014, la Monnaie de Paris a mis en vente une série de nouvelles pièces de 10 €… dessinées par Sempé.***

Elles illustrent les valeurs de la République : **Liberté, Egalité, Fraternité,** avec pour fil conducteur la bicyclette, mode de transport qu'affectionne tout particulièrement le dessinateur.

- L'artiste a incarné **la Liberté** en imaginant un homme pédalant sourire aux lèvres et bras écartés.
- **L'Egalité** est représentée par un couple en tandem, unis dans un même effort.
- Quant à **la Fraternité**, elle est illustrée par quatre enfants avançant à l'unisson, chacun sur son deux-roues, mais se tenant par les épaules pour rester en équilibre.

Sempé explique comment il a conçu ces pièces :

« La France, c'est le vélo. La République, c'est la petite reine. Toute ma vie, j'en ai fait. Dans ma jeunesse, à Bordeaux, j'étais livreur cycliste pour un courtier en vins. Ensuite, je n'ai pas cessé de pédaler. Même à Paris. La bicyclette a enchanté ma vie et notre pays. J'ai encore la nostalgie du Tour de France, lorsqu'il était une fête populaire et qu'on jouait de l'accordéon aux étapes. Et comme les roues du vélo ont la rondeur parfaite des pièces, j'ai décliné ce moyen de transport pour les trois valeurs de la République. »

« Le vélo, c'est un moyen simple d'être libre. Vous lâchez les mains du guidon, et vous voilà libre d'aller où bon vous semble. Voilà comment est née la Liberté. Ensuite, c'est le vélo qui a entraîné le reste de la trilogie ».

Chaque pièce est présentée dans un petit livret cartonné dont l'artiste a dessiné, selon les saisons, les paysages champêtres « qui sentent la noisette, comme dans les chansons de Mireille et les films de Tati. C'est ravissant et poétique. On dirait le tableau changeant d'un monde disparu, révolu, et dévolu uniquement aux deux-roues ».

**NB :** Sempé a aussi écrit un livre "Simple question d'équilibre" qui résume bien son amour pour la bicyclette.

**Monique Eck**

# Le poids du vélo

## la course aux grammes ?

**Réalité/légende :** de tous temps, les cyclistes ont essayé de s'alléger. Alléger l'homme par des régimes, mais aussi alléger le vélo… quitte à réduire la limite UCI de 6,8 kg.
Une limite facile à atteindre aujourd'hui, à tel point que des coureurs sont obligés de rajouter des poids sur le vélo pour atteindre 6,8 kg !
Les poids du vélo et du cycliste sont importants, surtout dans les cols (sur une pente à plus de 8 %, 90 % de la puissance sert à vaincre la gravité et la résistance au roulement).

***N'oublions pas que c'est le cycliste le plus lourd, le poids du vélo ne représente qu'environ 10 % du total homme/machine.***

## *Quel gain de performance par rapport au gain de poids ?*

Sur le plat, le gain de poids n'a guère d'influence, puisque à 50 km/h, 90 % de l'effort est consacré à lutter contre les perturbations aérodynamiques. En descente au contraire, un vélo lourd descend plus vite.
Rester les pieds sur terre : ne pas attendre qu'un gain de poids sur son vélo transcende les performances.

**Quelques études sérieuses ont été faites sur le sujet,** dont celle de Fred Grappe (entraîneur de l'équipe FDJ.fr) à qui l'on peut faire confiance, tant ses tests sont pointus :
Un cycliste de 70 kg (vélo de 8 kg) qui se déplace sur une montée de 7 % en développant 300 W, peut en théorie rouler à 17,7 km/h.
S'il parvient à gagner 3 kg (vélo et/ou cycliste), il est en mesure de rouler à 18,2 km/h (avec la même puissance) soit un gain de 0.5 km/h, soit 6,1 secondes par km. Si le col fait 10 km, cela fait 61 secondes !
Sur une pente de 5 %, le gain de temps est seulement de 38 secondes (car il roule plus vite). Le gain de poids est donc à relativiser.
Toujours selon Fred Grappe, 1 kg à tracter dans une montée d'environ 7/8 %, c'est 5 W de plus à développer pour grimper à la même vitesse. Ainsi, le gain de 100 g ne ferait gagner que 0,5 W… et gain de 500 g, à peine 2,5 W. Sur une puissance de 300 W, ces gains sont négligeables.

**Sauf sur un très vieux vélo pesant 11 kg, inutile de chercher à alléger à tout prix sa monture.**

Rappelons-nous que dans les années 90, le vélo d'un coureur pro pesait environ 8,5 kg. Si votre vélo pèse entre 7 et 8 kg, inutile de dépenser des fortunes à vouloir l'alléger. En revanche, un changement de roues peut transformer le comportement de votre vélo…

## *Gain de poids sur les parties tournantes*

Un gain de 500 g sur l'ensemble pneumatique-chambre-jante est équivalent à un gain de 1 kg sur l'ensemble statique du vélo. De plus, des jantes plus légères offrent par la même occasion un comportement plus vif du vélo, et de meilleures accélérations.
Il vaut mieux alléger la périphérie de la roue que les moyeux !
Un pneu plus léger gagne en vivacité, mais trouvez le bon compromis entre allègement du pneu et résistance à la crevaison (un pneu léger… est plus sensible à la crevaison).

## *Les premiers grammes à gagner sont… sur le cycliste*

**Le matériel améliore les performances, mais c'est à la marge !** Il va seulement permettre de grappiller les dernières secondes, surtout en compétition, où la différence entre deux athlètes est parfois infime et où chaque seconde peut faire la différence. Mais pour ces athlètes, le potentiel physique est déjà amélioré de manière optimale (par leur entraînement, la diététique, etc).
Une perte de poids sur le cycliste est en général plus facile (sauf ceux déjà très affutés). Un entraînement bien mené peut permettre un gain de 10 %, alors que l'allègement du vélo limitera à un gain de 4 à 5 %.
Attention à ne pas faire de régime trop drastique, car les performances diminuent en dessous du poids de forme, puisque la masse musculaire diminue elle aussi. En-dessous de ce poids de forme, chaque kilo en moins se traduira par une perte de performance.

Source : site internet **J R**

# pêle-mêle

## Vocabulaire cycliste

(4e)

*Voici un bréviaire non exhaustif de 40 expressions employées dans les pelotons.*
*Il devrait être assez complet, afin de décrypter et enrichir les dialogues croustillants du CCVP.*

*Classé par ordre alphabétique, avec des exemples… il sera distillé comme un feuilleton… groupé par 2 ou 3 formules !*

**Classe :** les capacités intrinsèques (innées et acquises) du coureur, bases physiques et techniques sur lesquelles il peut compter en toutes circonstances.
*Exemple : « Ce type a de la classe".*
Ou un coureur qui s'est débrouillé pour limiter les dégâts… grâce à sa "classe" justement.
*Exemple : « Il était cuit, il a roulé sur sa classe ».*

**Client :** se dit d'un coureur de bon niveau, capable d'une performance.
*Exemple : « Fais gaffe, ce type c'est un client ».*

**Coincer :** subir une défaillance soudaine.
On dit aussi "sauter", ou "exploser", par ordre croissant de gravité : celui qui a "coincé" revient parfois, celui qui a "explosé" ne revient jamais !
*Exemple : « J'ai coincé aux 10 bornes » (sous-entendu… de l'arrivée !).*

Source internet **JR** (à suivre)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 52 :

Monique Eck
Michel Gondré
Patrick Loisey
Joël Ruet

Qu'ils en soient remerciés (et désolé si quelqu'un est oublié)