



**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

www.cyclocardiaques.org

SOMMAIRE

L'ACC EN MARCHÉ	2
Nouveaux membres actifs, Séjours 2018, Médias, Carnet	
L'ACC EN ACTION	2, 3, 4
Les Parours du Cœur 2017 L'Ardéchoise Critérium du Dauphiné	
DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS	4
Des nouvelles Tour de France de Thierry Hervé	
JOURNÉES MAXIME BRÉGERON	5
Pour les marcheurs Hébergement et restauration	
OÙ IRONS-NOUS ?	7
Normandie Rhône-Alpes	
ÇA ROULE À L'ACC	7
Randonnée Savoyarde Séjour Rhénan	
HISTOIRE	8 à 12
VELOCIO 1853-1930 (suite et FIN) III - Velocio végétarien et naturaliste IV - Velocio cycliste, cyclotouriste et randonneur V - La pensée et le caractère de Velocio Velocio écrivait dans la revue Le Cycliste	
Doudouche	12

ÉDITO



Je tiens à te remercier pour le soutien et l'aide que tu m'as apportés au cours de ces cinq années. Merci aussi à Pierre Poisson pour ses encouragements réguliers, à Emdé pour ses articles forts utiles pour apaiser les tensions internes et fédérer les adhérents en temps de crise, à Doudouche pour ses dessins, aux membres du comité de lecture, et à ceux qui, avec leurs articles, ont contribué à la publication de notre bulletin.

Il ne me reste plus qu'à souhaiter bonne chance à celui, ou celle, qui prendra la relève.

D'autre part, élu au « Bureau » lors de l'assemblée générale à Parent (Puy-de-Dôme) en 2008, cela fait déjà neuf ans, j'ai décidé de ne pas me représenter au Comité Directeur en septembre. Je laisse une place pour un récent adhérent qui ne manquera pas de s'investir et d'apporter de nouvelles idées pour faire vivre l'ACC.

Ça ne m'a pas été facile de prendre ces décisions et de rédiger cet édit. J'ai l'impression de « quitter le navire ». Mais ma motivation n'est plus la même qu'il y a quelques années. Il faut savoir passer la main !

Je sais que notre Président trouvera la personne dynamique et motivée pour continuer de faire avancer l'Amicale sur le chemin tracé par Michel Dautresme. ■ **Daniel Souzy**

SAVOIR PASSER LA MAIN

En 2016 j'avais annoncé que j'arrêterais la rédaction de **CŒUR & Vélo** en 2017 après le numéro 131. Nous y sommes !

C'est début 2012 que j'ai pris la suite de Michel Dautresme qui avait été Rédacteur en chef, de la création de l'Amicale à la publication du numéro 100. Je n'aurai tenu que 31 numéros ! Encore « chapeau » Michel.

Les
parours
du Cœur

J'aime mon cœur,
je participe

du 18 mars au 14 mai 2017



Voir pages suivantes

Cette année l'ACC s'est fortement impliquée dans les Parours du Cœur de la Fédération de Cardiologie en organisant trois Parours « Famille » (Lyon, Pleurtruit et Norgues-la-Ville), deux Parours « Scolaire » (Pleurtruit, et Berjou) et en étant présente à neuf Parours (Angers, Feytiat, Mainvilliers, Brienne-le-Château, Panazol, Rodez, La-Test-de-Buch, Obernai et Berjou).

Voir les photos sur www.cyclocardiaques.org



Parours « scolaire » - Pleurtruit (Ille-et-Vilaine)

L'ACC EN MARCHÉ

NOUVEAUX MEMBRES ACTIFS

BIENVENUE

BRANCOURT Alain 6, rue Pasteur 21760 LAMARCHE-SUR-SAÔNE ☎ 06 08 02 30 56
HIRAULT Michel 12 Monbut 23000 ANZEME ☎ 06 83 42 73 19 **Ré-Adhésion**
LESNE André 13, chemin dit Strohsackweg 67600 SELESTAT ☎ 06 8234 81 14
STOLTZ Richard 64, rue du Rhin 67470 MUNCHHAUSEN ☎ 07 86 35 90 22

SÉJOURS 2018

OÙ IRONS-NOUS ?

✚ Pierre Lescure va organiser un séjour à la MFR de Doucier près du lac de Chalain (Jura), du lundi 18 juin dans l'après midi au vendredi 22 juin départ après le petit déjeuner. ■

✚ **A ce jour, aucun projet pour les Journées Maxime Brégeron (AG 2018) !**

✚ **Le Comité Directeur attend vos projets pour établir le calendrier 2018 qui sera présenté lors de l'AG à Erdeven.**

MÉDIAS

DANS LA PRESSE

Un hommage à Jo Corre page 62 **CYCLOTOURISME** N°668 Mai 2017 et un superbe article publié dans les Dernières Nouvelles d'Alsace le vendredi 9 juin (page Wissembourg) suite au séjour Rhénan.

CARNET

DÉCÈS DE ROBERT BOUSQUET (Midi-Pyrénées)



« C'est une triste nouvelle que je viens vous annoncer, Robert Bousquet s'est éteint après un long combat contre la maladie. Je sais à quel point nous l'apprécions tous et toutes, il était présent lors de notre dernière assemblée générale de Lège Cap-Ferret. Il aurait dû être présent à la prochaine AG d'Erdeven si l'évolution brutale de la maladie ne l'avait obligé à annuler sa participation. Son accent chantant va nous manquer. » ■ **Joël Grandjean**, le 17 juin 2017

« C'est une bien pénible nouvelle que j'apprends au retour d'une randonnée cyclo d'un club Chaumontais. Je garderai un souvenir ému de Robert dont j'ai pu apprécier l'extrême gentillesse et convivialité l'an dernier à Lège Cap-Ferret et bien sûr lors de la Semaine Fédérale d'Albi. Celles et ceux qui étaient présents lors du «mémorable» apéritif d'înatore du jeudi soir de cette Semaine là, garderont de lui, j'en suis sûr, un souvenir inoubliable. » ■ **André Lavie**, le 17 juin 2017

« Je connaissais déjà un peu Robert mais c'est surtout à l'occasion de la Semaine Fédérale d'Albi que nous avons pu approfondir nos liens. Il avait insisté avec raison pour nous faire découvrir le Gaillac perlé. Présent à Lège Cap-Ferret, il se faisait une joie d'être parmi nous à Erdeven. La maladie l'a emporté rapidement. Nous garderons en mémoire son contact chaleureux, sa bonne humeur communicative et son attachement profond à l'Amicale. » ■ **Georges Longy**

L'ACC EN ACTION

L'ACC aux Parcours du Cœur

LYON samedi 1^{er} avril

Après avoir franchi plusieurs obstacles, consacré toute notre énergie à l'organisation de ce Parcours du Cœur, tout était prêt le jour J.



Samedi matin les conditions météorologiques déplorables ont sérieusement terni notre enthousiasme. Ce n'est pas le rayon de soleil entre 11h00 et 14h00 qui a incité les Lyonnais à se rendre au vélodrome ! Cependant quelques téméraires sont venus pour s'initier à la marche nordique, aux gestes qui sauvent et à l'utilisation d'un défibrillateur, découvrir Lyon à Vélo à assistance électrique, couvrir 34km sur la Via Rhôna en amont de Lyon, pédaler le long du canal de Miribel ou sur home-trainer. Ce sont les deux stands

consacrés à la diététique et celui présentant des draisiennes (bicentenaire en 2017) qui ont attiré le plus de monde. Malgré la pluie, partenaires, bénévoles, visiteurs, invités... ont passé une journée conviviale.

Merci aux Acécistes Pierre Siret et son épouse pour leur déplacement à Lyon, Jacques Seive pour sa visite, à la famille Baconnier pour sa participation.

Merci à Bernard Thévenet, parrain de ce Parcours, pour sa présence, aux anciens champions cyclistes Antonin Rolland, Jean Forestier et Robert Alban ayant eux aussi passé un agréable moment au vélodrome, et au Professeur Jacques Beaune venu nous rendre visite entre deux averses.

La somme récoltée, 1100 €, a été partagée avec la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône, d'un commun accord. ♥

Daniel Buzon - Daniel Souzy



ANGERS (Maine-et-Loire) samedi 1^{er} avril



Cette année, le site du parcours du cœur était implanté au « Jardin du Mail », face à la mairie. Les stands habituels étaient installés autour du kiosque à musique sur lequel avaient lieu les animations de la journée commentées par un animateur qui, à plusieurs reprises, présentait les associations présentes dont l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Pour clore les activités du matin, en présence des personnalités, un lâcher de ballons géant a fait la joie des enfants !

L'après-midi, les tests de glycémie, tension, fonction rénale et les bilans cardio ont attiré de nombreux visiteurs. Accueillis par les infirmières stagiaires du CHU découvrant la pratique sur le terrain, ils étaient invités à

faire connaissance avec notre association présente pour la première fois à Angers.

La journée s'est terminée par un spectacle VTT/TRIAL, de niveau National, donnant des frissons au public ... et aux cardiaques de surcroît !

Devant le succès de cette journée qui a permis d'établir des contacts intéressants, un rendez-vous est pris pour 2018. ♥ **Gérard Lécureuil**



MAINVILLIERS (Eure-et-Loir) samedi 1^{er} avril

Le temps était idéal pour ce genre de manifestation organisé par le club Cœur et Santé et la bonne humeur de chacun présente. Nous avons accueilli environ 250 personnes et toutes ont semblé très satisfaites.

Les activités enfants ont été un plus et ont rajeuni le Parcours du Cœur. La Marche nordique, en découverte, ainsi que les autres randonnées ont ravi les participants. Les dépistages de glycémie, les informations sur les gestes qui sauvent et sur la pratique du vélo pour les cardiaques ont suscité de l'intérêt. ♥ **Christian Robin**



FEYTIAT (Haute-Vienne) samedi 1^{er} avril

Des prévisions météo décourageantes, une forte pluie de 8h15 à 9h30 ont plombé la manifestation. Nous avons à peine dépassé les 100 personnes (3 fois moins que l'an passé). ♥ **Georges Longy**

BRIENNE-LE-CHÂTEAU (Aube) dimanche 2 avril

Si le beau temps était de la partie, le nombre de participants tant cyclos que marcheurs avait curieusement diminué de moitié par rapport aux années passées ! Avec les amis Aubeois Daniel Gransart et Jacques Hanssens (bien remis de sa chute à Lège-Cap-Ferret) et les cyclos du club de Brienne-le-Château, les deux parcours cyclistes nous ont paru bien agréables. En fin de matinée, cyclistes et marcheurs ont partagé un bon moment de convivialité, à quoi ont contribué l'apéritif et le repas offerts par les commerçants locaux... ♥ **André Lavie**

PLEURTRUIT (Ille-et-Vilaine) dimanche 2 avril

Joël Grandjean, pour les Cyclo-Cardiaques ; Marie-Paule Dahirel pour la municipalité, Marcel Carfantan pour l'histoire du sport, et tous les fidèles de la Fédération Française de Cardiologie ont organisé ce rendez-vous réussi.

Le grand rendez-vous annuel pour la lutte contre les maladies cardio-vasculaires a été une réussite sur toute la ligne : organisation, encadrement, fréquentation.

Après les Parcours « scolaires » de mardi et mercredi où des professionnels de santé ont donné des conseils de prévention dans quatre ateliers : Tabacologie,



Gestes qui sauvent, Diététique, Écoute ton cœur, à 285 enfants de CM2, le Parcours « familles » a attiré quelque 150 cyclos, 200 marcheurs, 60 randonneurs, 25 cyclo-cardiaques ou marcheurs du club Cœur et Santé... et 170 "traileurs" ! Les amateurs de course nature sont venus en plus grand nombre que l'an dernier.

L'ambiance était également au rendez-vous de cette manifestation de prévention et de solidarité à laquelle a aussi participé un grand nom du sport, figure du sport santé : Marcel Carfantan. le champion cycliste, 9

ans professionnel, 130 victoires et qui, à 83 ans, cultive son jardin pleurtusien et effectue toujours de longues balades à vélo. C'est avec un réel plaisir qu'il a donné le départ des cyclos et qu'il est revenu, après son parcours, évoquer quelques souvenirs du temps où il fréquentait dans les pelotons Coppi, Anquetil, Bobet. ♥ **Joël Grandjean**



PANAZOL (Haute-Vienne) samedi 8 avril

Météo estivale ce samedi à Panazol. Finalement ça ne vaut guère mieux que la pluie car le public a préféré aller se balader au soleil plutôt que venir nous rencontrer dans une salle municipale. Au programme dosage de la glycémie, information diabète, prise de tension, information diététique et démonstration de secourisme. ♥ **Georges Longy**

RODEZ (Aveyron) dimanche 23 avril

Très peu de monde pour le Parcours du Cœur à Rodez, jour des élections présidentielles avec également un "vide grenier" à 8 km. Cela a peut-être contribué à ce peu de mobilisation. Au programme: marche, marche nordique, qi-gong, informations santé du cœur, initiation aux gestes qui sauvent, défibrillateur, conseils diététiques. ♥ **Bernard Delmas**

LA-TEST-DE-BUCH (Gironde) samedi 29 avril

Belle journée ensoleillée pour notre première participation sur le bassin d'Arcachon avec un stand ACC. Il y avait une petite marche de 4 km en forêt (participation d'une centaine de personnes), des démonstrations de gestes de premiers secours et de l'utilisation de défibrillateur. ♥

Marcel Mauléon



BERJOU (Orne) Vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 mai

Le vendredi nous avons fait participer 58 enfants de CM1 et CM2 au Parcours scolaire. Une nouveauté pour ce petit monde qui le découvrait pour la première fois. Nous les avons informés sur les risques cardiovasculaires, les méfaits du tabac, les gestes qui sauvent, comment appeler les secours et bien décrire le lieu où l'on se trouve. Ensuite ils ont « goûté » à l'aveugle puis fait une course avec prise de la fréquence cardiaque avant et après. Pour terminer nous leur avons servi un petit goûter qu'ils ont beaucoup apprécié.

Pour les **Parcours famille**, aucun participant le samedi tellement il pleuvait. Le dimanche Gérard Pettini m'a rejoint dans la matinée. Les stands, dépistage du diabète, diététique, amicale cyclos cardiaque et protection civile, ont accueilli une centaine de personnes.

J'ai été contacté par l'ERET (Espace Régional d'Education Thérapeutique) qui traite le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires, afin de participer à des forums pour inciter les personnes à reprendre une activité physique et faire part de mon vécu. Sur leur plaquette, ils vont ajouter l'Amicale Cyclos Cardiaques. Ils ont des antennes à Caen, Bayeux, Aunay-sur-Odon et Vire pour le Calvados. Avranches et Coutances pour la Manche. Argentan, Alençon, La Ferté-Macé et Flers pour l'Orne. ♥ **Michel Briere**



L'ACC EN ACTION (suite)

NORGES-LA-VILLE (Côte-d'Or) samedi 6 mai

Dans ma commune, une invitée de marque est venue, à la veille du second tour de la présidentielle, perturber notre organisation. Je parle de la pluie. Des trombes d'eau avec en plus de la fraîcheur à ne pas mettre un courageux dehors ! J'attendais environ 300 personnes et nous avons eu 102 participants. Ce qui n'est pas si mal. Lors de la soirée musicale 90 spectateurs ont applaudi le groupe ELIXIR.

Le 16 mai, un chèque de 1000 € a été établi à l'ordre de la fédération française de cardiologie. ♥ Pierre Lescure



OBERNAI (Haut-Rhin) samedi 13 mai

Comme chaque année, notre Amicale a été invitée par le Réseau de Cardio Prévention d'Obernai à la Journée du Cœur qui cette année a été différée au 13 mai. Comme j'étais l'unique représentant de l'ACC il n'a pas été possible d'organiser notre habituelle randonnée autour d'Obernai. Mais ce n'est pas pour autant que nous sommes passés inaperçus, même si nous n'avons pas bénéficié cette année de retombées médiatiques nationales. De nombreux échanges et questions nous concernant ont marqué cette après-midi du Cœur, qui cette fois fut bien plus ensoleillée que les années précédentes. ♥ Bernard Hausser



Du mardi 13 au samedi 17 juin Daniel Buzon était présent aux côtés de la Fédération Française de Cardiologie.

L'ACC n'est pas passée inaperçue. Banderole bien placée à l'entrée du village des exposants et roll-up, maillot, triptyque au stand.

Toujours la même affluence pour les prises de tension, mesures de l'indice de masse corporelle et graisseuse, initiation aux gestes qui sauvent... Echanges d'informations avec quelques cardiaques parmi les nombreux cyclos de passage.

Le mercredi sur l'Ardèche Verte (90km) Daniel, Pierre Siret, Bernard et Babette Schaeffner ont pédalé aux couleurs de l'ACC !

Merci à Francis Perrier venu donner un coup de main à Daniel. ♥



Plus de photos sur www.cyclocardiaques.org



Le jeudi 8 juin, L'Amicale était présente au départ de la 5ème étape La-Tour-de-Salvagny (69) - Mâcon (71).



Stand mis à disposition par la mairie, partagé avec Henri Anglade qui dédicait son livre et un philatéliste qui exposait des timbres sur le cyclisme. Public nombreux. Accueil chaleureux des élus. ♥

Daniel Buzon et Daniel Souzy

DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS

Des nouvelles de Jacques Riquier

Bonjour. Je ne vous oublie pas.

Je lis attentivement tous les écrits et mails de l'ACC avant de pouvoir revenir pédaler avec vous.

Je me remets tranquillement d'un AVC que j'ai eu en octobre 2016, sans séquelles physiques et ni mentales !!!

Le plus dur, c'est la tête : ne plus trop y penser, accepter "le fait", arrêter "la gamberge"... Ce n'est pas le plus évident !!!

J'ai été autorisé à reprendre le vélo début février, jamais seul, et à une allure plus "pépère"... C'est déjà un bon point, moral revenu au beau fixe, c'est "le pied".

Très cordialement. ♥ Jacques

Le Tour de France de Thierry Hervé

Notre amicaliste Breton, s'est lancé dimanche 28 mai dans son tour de France.

Thierry fait son tour de France en autonomie totale, sans calendrier, pour une durée de 60 jours.

Jean-Claude Pénisson l'a accompagné sur St-Nazaire quand il se dirigeait vers les Pyrénées.

Son programme est un vrai Tour de France : 51 cols dont 7 de plus de 2000 mètres.

S'il passe près de chez vous il sera heureux que vous fassiez un bout de chemin avec lui. Son téléphone est 06 61 20 06 84 ; appel le soir bien entendu.

Nous comptons sur vous pour l'encourager en juillet. ■





Pour les marcheurs

Le planning d'une semaine touristique et... sportive.

Dimanche : Découverte d'Erdeven et son environnement immédiat, circuit des Mégalithes - 10 km.

Lundi - Matinée : Ste Anne d'Auray, visite des lieux saints (la Basilique, shopping) ; pique-nique.

- **Après midi** : Auray et St-Goustan.

Mardi - Matinée : Quiberon (la côte sauvage, la grand plage, la pointe du Conguel) ; pique-nique.

- **Après midi** : Visite de la conserverie La Belle Iloise ; retour par Carnac et La Trinité.

Jeudi - Matinée : Etel (visite du Musée des Thoniers, la Ria, le port, la criée) ; pique-nique.

- **Après midi** : Belz ; St Cado, et environs.

Vendredi - Matinée : Vannes (randonnée bord de mer, pointe des Emigrés, pointe de Conleau – 8 km) ; pique-nique.

- **Après midi** : Vannes (visite des jardins de la Garenne, les remparts, le vieux Vannes, la Cathédrale).

Hébergement et restauration pour le séjour au Cœur du Morbihan

Une personne par chambre (sans supplément), un sanitaire pour 2 chambres dans le même appartement ou **un couple** par appartement avec sanitaire.
Le village vacances est accessible aux personnes handicapées.

Prestations hôtelières

Entretien quotidien de la chambre. Draps changés une fois lors du séjour.

Serviettes de toilette renouvelées chaque jour. Les appartements de plain-pied.

Chambre grand confort, téléphone, radioréveil et jardin privatif.

Supplément single 18,00 € / jour / personne

(Un sanitaire par personne en fonction des disponibilités).

Un accueil personnalisé

Son chef, son second et son pâtissier vous proposent tout au long du séjour une restauration de qualité avec des produits régionaux dans une salle de restaurant climatisée.

Camping-caravaning

110 emplacements délimités, intégrés au village vacances Keravel implanté sur 13 hectares de nature en bordure des dunes de la grande plage de sable fin de Kerhillio.

Pour tous

“ Animation à l'apéritif, dîner aux chandelles avec attraction, **Spectacles Cabaret avec danseuses**, puis l'incontournable : « **Croisière s'amuse** » avec ses montagnes d'huîtres, de crabes, crevettes, langoustines, bigorneaux, bulots, et son Bal de la marine, effort vestimentaire souhaité, des artistes Bretons vous enchanteront dans une ambiance Celtique. ”



Quelques places sont encore disponibles – n'attendez plus !



Bulletin d'inscription aux « journées Maxime Brégeron 2017 »

À Erdeven (Morbihan) du samedi 23 au samedi 30 septembre

Nom : _____ **Prénom** : _____ **N°acc** : _____

Accompagné de : _____

Région : _____ **CP** : _____ **Ville** : _____

Tél. : _____ **Courriel** : _____

Arrivée le _____ **après-midi** - **Départ le** _____ **matin**

- ☐ Appartement - 1 couple par appartement - environ 63,00€ par jour et par personne - 2 repas festifs compris
☐ Chambre 1 personne, avec sanitaire pour 2 chambres - 2 repas festifs ☐ supplément single + 18,00€ par jour

Inscription : 260€ par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour

- ☐ En camping car sur le même site avec repas du soir et les mêmes animations que les appartements
 Environ 27,00€ par personne par jour, emplacement et dîner. Et compris 2 repas festifs

Inscription : 140€ par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour

Bulletin d'inscription et chèque (à l'ordre de l'ACC) adressés à :
Joël Grandjean Launay Briand 35730 Pleurtuit

OÙ IRONS-NOUS ?

NORMANDIE

Michel Briere tél. 02 33 65 62 50 michel.briere73@sfr.fr

Du 30 juillet au 6 août - **79^e SEMAINE FEDERALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME** - Mortagne-au-Perche (Orne)



Comme chaque année l'amicale sera présente lors de la Semaine Fédérale.

Les amicalistes présents à cette semaine pourront se retrouver sur notre stand et partager leur vécu de cyclo et cardiaque avec des participants de ce grand rassemblement de cyclotouristes.

PRÉVENIR, TÉMOIGNER, RASSURER, telle est notre mission.

Samedi 26 août - La Coutainvillaise - Agon-Coutainville (Manche) - 10-60-100 kilomètres

Samedi 2 septembre - Circuit des moulrières - Saint-Martin-de-Bréal (Manche) - 35-60-90 kilomètres

RHÔNE-ALPES

Daniel Buzon tél. 06 72 32 81 10 / 04 74 67 17 7 buzdan@wanadoo.fr

Mardi 4 juillet - Sortie Haute-Loire – Ardèche - Organisée par Pierre Siret - Départ et retour : Les Etables (Haute-Loire) - Repas à Fay-sur-Lignon au restaurant « Les négociants » tél. 04 71 59 50 61, 12,50€ le menu du jour sans les boissons - Renseignements et inscriptions auprès de Daniel Buzon

Mardi 29 août - Pique-nique au col de Crie (Beaujolais) - Rendez-vous à 12h00 au col - responsable Jacques Seive - Rendez-vous vélo à 9h30 église de St-Jean-d'Ardières (Rhône) - Possibilité de partir d'Arnas à 9h00 - 60 km Aller-Retpur – contact Daniel Buzon

Dimanche 10 septembre - Concentration Jean Rouchez - Saint-Martin-en-Haut (Rhône) - Rendez-vous à Charbonnières-les-Bains (Rhône) à 9h00 - 60-80 km - Casse-croûte offert à midi - contact Daniel Souzy tél. 06 86 44 01 48

Dimanche 24 septembre - Concentration nationale de Pavezin - Souvenir Vélocio - Col de Pavezin (Loire) - Rendez-vous à Rive-de-Gier à 9h30 - 50 km - Autres départs, rendez-vous au col à midi pour pique-niquer - contact Daniel Souzy

ÇA ROULE À L'ACC

RANDONNÉE SAVOYARDE

Dimanche 14 mai Jean-Pierre De Keyser et Jeanny Renzi accueilleraient les acécistes en Savoie pour une sortie à la journée. Jean-Pierre nous raconte :

« Quel temps allions nous avoir ? C'était la période des saints de glace, de quoi nous faire prendre froid.

Nous n'avons pas eu la quantité de cyclos mais la qualité, Brigitte et Jean-Paul Chambettaz venus des "Portes du soleil", 100 km et Jean-Pierre Martzolf du pays du Bugey, aussi éloigné. En fait nous avons été accompagnés d'un beau soleil printanier malgré les annonces d'orages...

Le plaisir de la rencontre, le circuit presque exclusivement en voies cyclistes protégées, la rencontre de la nature au printemps, le parfum des fleurs, les croassements d'amour des grenouilles dans les trous d'eau, les oiseaux tournant autour de nous, curieux

de voir ces bipèdes motorisés, le dénivelé raisonnable qui convenait au groupe, l'arrêt à Chanaz petite cité pittoresque au bord du canal de Savière qui rejoint le lac du Bourget pour les bateaux de touristes ont été très appréciés lors de cette sortie.

Et pour terminer, un super resto pour déguster les spécialités de poisson régional, accompagnées d'une roussette de Chautagne (voir la photo) dont vous me direz des nouvelles.

Savez-vous que les "Portes du soleil" sont un groupe de villages dont les pistes de ski ou de VTT se recoupent en Haute-Savoie et en Suisse ?

Comment un promeneur en montagne en été peut-il savoir où il se trouve ?

Il regarde les vaches. Si elles ont des lunettes marron sur une tête blanche, elles sont Françaises. Quant aux Suisses : cherchez un peu sur internet... Vous y verrez aussi que les "Portes du soleil" sont la capitale du VTT.

Merci d'avoir passé un moment à nous lire et rendez-vous dans le Morbihan. » ■



Marie-Angèle et Jean-Marie MARCHAL nous relatent leur participation au séjour Rhénan, en Alsace du Nord, organisé par Bernard HAUSSER du 29 mai au 2 juin à Munchhausen (Bas-Rhin).

« C'est une cinquantaine de participants que Bernard a accueillis au Gîte Rhénan où la plupart étaient hébergés. Les autres étaient installés au camping municipal, juste en face. Il a ensuite détaillé le programme prévu pour ces trois journées. M. Richard STOLZ, Maire de Munchhausen s'est joint à lui pour nous présenter sa commune, située au confluent de la Sauer et du Rhin.



Nous avons ainsi fait connaissance avec l'Alsace du Nord, communément appelée l'Outre Forêt et plus particulièrement du pays de Wissembourg. Durant ce séjour, les cyclos cardiaques ont pu sillonner la région en compagnie de guides pilotant chacun un groupe :

- Denis VIERLING, nouveau président du CoDep 67, pour les plus performants,
- Daniel ZEY, acéciste, ancien président du CoDep 67 et organisateur de "Toutes à Strasbourg" en 2016, pour le groupe 2,
- Bernard HAUSSER pour les contemplatifs.

Celles et ceux qui ne roulaient pas ont pu, grâce à la pochette tout spécialement préparée par l'A.D.T (*Alsace Destination Tourisme*), choisir la destination touristique qui leur convenait le mieux.

En ce qui nous concerne, Daniel Zey a pris la direction des opérations et nous a fait découvrir et partager sa grande connaissance de l'histoire locale et de son patrimoine architectural et touristique :

- **le mardi**, Wissembourg, le Geisberg, les vignobles de Cleebourg, sans oublier les bancs impériaux des premier et second Empire.



- **le mercredi**, de Betschdorf jusqu'à Elsasshausen, les monuments commémorant la guerre de 1870 (la charge des cuirassiers de Reichhoffen), les forts de la ligne Maginot (Fort de Schoenenbourg) et les derniers vestiges de l'exploitation pétrolière (Merckwiller et Pechelbronn). Au retour, visite d'une poterie et conférence à l'ancienne douane de Lauterbourg où Mme Françoise Geyer de l'association PAMINA (*Euro District - Groupement Européen de Coopération*) nous a exposé ses missions et ses activités. Cette séquence très intéressante a mis en valeur l'entente franco-allemande. Malheureusement il reste encore beaucoup de travail à accomplir pour finaliser cette mutualisation des compétences et des moyens, et surtout pas mal d'obstacles à franchir.

- **le jeudi**, passage de la frontière avec un bac à énergie solaire et guidé par un filin pour rejoindre Baden-Baden.



Un petit tour en ville et pause pique-nique avant le retour à travers le parc suivi de l'ascension du Zimmerplatz. N'oublions pas la petite halte à Steinbach pour déguster une bière allemande afin d'étancher notre soif. Nous avons à nouveau traversé le Rhin avec un bac plus commun à Drusenheim. Nous sommes rentrés au bercail en récupérant au passage les contemplatifs qui terminaient leur balade.

Chaque soir, nous nous retrouvions au gîte et dégustions tous ensemble les spécialités locales (jambonneau et sa salade de pomme de terre, choucroute, flammenküche...). De bons moments de convivialité qui resteront dans nos mémoires.

M. le Maire a tout fait pour faciliter notre intermède alsacien. Nous pouvons l'en remercier. Nous devons aussi féliciter nos trois guides qui ont, eux aussi, fourni un travail remarquable. Un grand bravo à Bernard pour cette superbe organisation.

Nous nous sommes quittés enchantés de cette parenthèse alsacienne. Nous avons tous, ou presque, avec un peu d'avance..., passé le bac ! Mais lequel ? (philo, français ? ...). L'avons-nous réussi ? Aucune certitude, mais nous nous sommes promis de nous retrouver très bientôt en Normandie, pour réviser une fois de plus notre histoire. Espérons que l'interrogation écrite de contrôle n'est pas au rendez-vous. » ■



PAUL DE VIVIE
alias
VELOCIO

VELOCIO 1853-1930 GRAND SEIGNEUR DU CYCLISME

Les cyclotouristes évoquent souvent VELOCIO, mais bien peu connaissent qui il était. Pour mieux faire connaissance avec celui qui depuis plus d'un siècle est entré dans la légende, voici quelques extraits des textes d'Henri Chaix ⁽¹⁾ publiés dans « VELOCIO 1853-1930 Supplément au numéro d'octobre 1954 de « Le Cycliste » 18, rue du Commandeur, Paris ».

III – VELOCIO VÉGÉTARIEN ET NATURISTE (*le perfectionnement du moteur humain*)

Ni vin, ni viande, ni tabac ! Un programme en quelques mots qui reviennent souvent sous la plume de Velocio, un programme qui donne, trop brièvement et incomplètement d'ailleurs, un concentré de la doctrine alimentaire du végétarisme.

Pourquoi Velocio devint-il végétarien ? Cette doctrine et tout ce qu'elle comporte de renoncement, quand on la comprend et l'applique comme il le fit, s'adapte sans doute fort bien à la façon de vivre austère et quasi monacale qui fut la sienne à partir de 1884-1896, où il rompit délibérément avec la conception commune de la conception de la vie... Mais le végétarisme à cette époque, en Allemagne et surtout en Angleterre, se mettait en valeur par les exploits sportifs de ses protagonistes, et il était présenté par les Sociétés Végétariennes de ces pays comme une source d'amélioration physique certaine... Or, à 42 ans, Velocio, vigoureux et actif, n'était pas sans ressentir les premières atteintes de l'arthritisme. Améliorer sa santé, se rendre capable de résister mieux à la fatigue des longues étapes cyclistes, voilà qui devait le tenter. Il nous dit lui-même comment il vint au végétarisme :

« ... de temps à autre, **Le Cycliste** avait attiré l'attention sur l'importance d'un bon régime alimentaire ; quelques ouvrages de Kneipp, de Kuhne et d'autres hygiénistes me tombèrent alors sous les yeux, et il me parut que ces gens-là étaient dans le vrai et que nous sommes plutôt faits pour manger des céréales, des fruits et des légumes et pour boire de l'eau que pour manger de la viande et pour boire des boissons fermentées... Il me fut particulièrement dur de devenir végétarien strict. Je le fis par curiosité, persistai par amour-propre et je fus enfin, après quelques mois, récompensé de ma persévérance ; mes forces qui, tout d'abord, avaient un peu faibli, se relevèrent et avec elles se révéla une endurance que je ne m'étais jamais connue ? »

Qu'est-ce donc exactement que le végétarisme ? Il n'est pas ce que certains, égarés par une ressemblance de termes, croient être un régime d'alimentation uniquement végétale. Le végétarisme veut être le régime de la santé et de la vigueur. Il ne condamne pas ses adeptes à se nourrir d'herbes et de légumes, mais leur accorde, outre tous les aliments d'origine végétale, le laitage et les œufs. S'il proscriit la viande, c'est que, d'une part, la viande est un aliment excitant et incomplet et que, d'autre part, elle introduit dans l'organisme des poisons. Enfin, le végétarisme élimine de l'alimentation l'alcool sous toutes ses formes et les excitants, tels que café, thé, etc... Le tabac, naturellement, ne trouve pas grâce à ses yeux.

Que ce régime, même adopté tard dans la vie, puisse transformer un homme et lui rendre une santé compromise, comment Velocio en douterait-il, puisqu'il en a fait l'expérience personnelle ?...



Dans la pratique, comment Velocio se nourrissait-il ? A plusieurs reprises et depuis 1900, répondant à ses correspondants intéressés par son mode de vie, il a dit dans *Le Cycliste* quels étaient ses menus. Malgré la longueur de la citation, je vais en transcrire deux, l'un de janvier 1914, l'autre d'octobre 1926.

« Mais non, pas du tout indiscret de me demander ce que je mange, puisque je prétends que l'endurance est due pour une bonne part à l'alimentation. Voici, à quelques grammes près, ce que j'ai dévoré pendant ces deux dernières semaines qui, d'ailleurs, diffèrent peu de toutes celles qui, depuis juillet 1896, les ont précédées :

8 kilos de pain (ménage ou complet, toujours très rassis) ; 6 kilos de carottes (simplement cuites à la vapeur et croquées en guise de fruits, souvent hors des repas, sans autre préparation et sans assaisonnement) ; 3 kilos et demi de légumes variés, soissons, choux, salsifis, épinards, pommes de terre, toujours cuits à la vapeur ou dans très peu d'eau, et assaisonnés d'un peu d'huile d'olive, sans sel ; 3 kilos et demi de fromage frais, fait de lait très écrémé ; quatorze bols de café au lait (contenance demi-litre) ; douze bols de châtaignes bouillies ; dix litres de lait, avec châtaignes ci-dessus, quelquefois avec pain ; six bananes ou orange et 400 grammes de sucre.

« Pas de beurre, ni d'autres corps gras que l'huile (environ 300 grammes) qui assaisonne mes légumes. Jamais de sel ni de vinaigre ou autres condiments.

« Aucune boisson en mangeant, mais un jour sur deux, en moyenne, une tasse de café après le repas de midi (mauvaise habitude), et quelques verres d'eau le dimanche soir et le lundi, pour récupérer l'eau perdue pendant la forte suée dominicale.

« Quand la saison des châtaignes sera terminée, mon repas du soir consistera en une bouillie de flocons d'avoine, de riz ou d'autres céréales, ou bien de macaroni, nouilles, etc., avec fromage de gruyère, quelquefois d'œufs à la coque.

« Pour l'alimentation dominicale, seul, je ne m'arrête pas pour le repas de midi, et me contente de 200 à 250 grammes de pain ou de chausson aux pommes, quitte à manger le soir un peu plus copieusement. En groupe... je fais comme mes compagnons et je mange à l'hôtel ce qu'on nous donne... »

Et voici le second, à une époque où l'augmentation du prix de la vie commençait à être très sensible : « Pour aller loin et longtemps, il ne s'agit pas de se bourrer de victuailles, goulûment ingurgitées, il s'agit d'amener dans l'estomac, un bol alimentaire sagement composé pour fortifier le corps, non pour chatouiller le palais, et bien préparé dans la bouche par l'action combinée des dents, de la langue et des sucs salivaires. Pourquoi ne nous apprend-t-on pas cela à l'école ? ➤

⁽¹⁾ Henri Chaix a été président du club Le Cyclotouriste, de Lyon, et vice-président de la FFC créée sous le gouvernement de Vichy, c'est-à-dire du mauvais côté par rapport aux cyclotouristes de la FFSC. Il a essayé de réunir les cyclotouristes à la FFC, ce qu'ils ne voulaient pas, mais pas du tout ! On lui en a voulu, on l'a voué aux gémonies. Il en a souffert car c'était un honnête homme qui s'est laissé embarquer dans une aventure qu'il ne maîtrisait pas. Il avait un peu connu Velocio, ayant séjourné à Saint-Etienne, et il a fait plusieurs excellents tirages de lui. ■ Raymond Henry

➤ Nous saurions alors qu'avec, hebdomadairement, 3 kilos de pain, 3 kilos de racines, pommes de terre, navets, carottes, etc..., ou de légumes de saison, salade verte comprise et recommandée, 500 grammes de légumineuses, pois, lentilles, fèves, etc... selon les goûts personnels (pois chiches en ce qui me concerne, et champignons que je ne laisse à personne le soin d'aller cueillir), 2 kilos de fruits de saison et de pays, quelques fromages frais, très peu d'huile, de beurre et de sucre, encore moins de sel, pas de vinaigre et pour toute boisson, de l'eau, nous saurions alors, dis-je, qu'avec de tels menus on peut vivre, et bien vivre, en ce temps de vie chère, pour 20 francs par semaine. Tout ce qu'on dépense en sus ne sert qu'à ruiner la santé de l'homme et à enlaidir la femme. » (Octobre 1926)

Les autres menus sont tout à fait comparables à ceux dont on vient de voir le détail. « Il y a dans ces rations, dit Velocio, au bas mot 3.500 calories ; elles constituent donc de fortes rations de travail qui me permettent d'envisager encore, à 63 ans, des étapes de 300 kilomètres sans crainte de fatigue anormale. »

Le végétarisme peut cependant être moins austère, et la gourmandise y trouver son compte. Végétarien convaincu, Velocio n'était pas sur ce chapitre, intolérant. Très strict chez lui, il admettait parfaitement que dans certaines circonstances, il pouvait se permettre quelques infractions à son régime habituel.

Et dans la Tribune Libre du **Cycliste**, en 1914, quels conseils donne-t-il à quelques jeunes végétariens ? « Ne vous singularisez pas. La mode n'est plus aux apôtres intransigeants et ostentateurs. Et c'est du pur pharisaïsme que d'afficher au milieu des créophages le mépris du bif et l'amour exclusif du navet ; et ce serait pure bêtise que d'avoir peur d'une aile de poulet et de prendre la fuite devant un verre de champagne. Soyez chez vous aussi stricts et rigoureux que l'exigent vos principes ou votre estomac. Mais... si, par aventure, le hasard vous amène devant une table chargée de viandes, ne vous voilez pas la face, gardez le sourire, quoi que vous puissiez voir, fût-ce Velocio piquant de sa fourchette un bon gigot flanqué d'un flacon de clairette...

Pour acquérir santé, vigueur, endurance, un régime alimentaire naturel est indispensable. Mais il ne suffit pas de se rapprocher de la nature, dont nous a écarté une civilisation trop raffinée, uniquement par le choix de notre nourriture. Il faut aussi se remettre en contact plus intime avec les éléments naturels, l'eau, l'air, la lumière, le soleil. Le végétarisme ne va pas sans le naturisme.

Vélocio se gorge, à pédales que veux-tu, de cet air pur et d'oxygène sans lesquels il ne peut pas vivre. Il dort toutes fenêtres ouvertes, hiver comme été, et souvent il passe la nuit dehors, soit au Grand-Bois, soit en cours de route, allongé dans un léger hamac. Sur la route, quand les circonstances le permettent, il se met en « tenue de travail », celle, dit-il, du boulanger qui s'apprête à ahaner. Le torse nu, ou couvert seulement d'un léger filet, il ne garde sur lui que sa culotte de bure et ses sandales. Ainsi baigné d'air, de lumière, de soleil... ou d'eau, il se sent en communion profonde avec cette « Natura medicatrix » qui, chaque jour, le fait plus fort et plus durand.

L'eau ! Voilà un élément de santé à ne pas oublier ! Velocio fut un ami de l'eau, **intus et extra**.

Comme boisson d'abord, puisque c'est la seule à laquelle il ait recours. « J'ai, dit-il, en 1901, le culte des sources, et je ne puis résister au plaisir d'aller goûter l'eau que j'entends cascader autour de moi, et je me dérange volontiers pour aller rendre visite à quelques limpide filet d'eau où j'ai, en un précédent voyage, éteint ma soif. » Cela est encore du végétarisme. Mais Velocio a eu connaissance, dès 1886, de la méthode naturiste de l'abbé Kneipp qui, à Woerishoffen, traitait ses malades par l'hydrothérapie froide, et il est probable que c'est sous son influence qu'il a inclus dans son comportement journalier la pratique régulière de l'hydrothérapie. En toute occasion, il recherche et apprécie le contact bienfaisant et régénérateur de l'eau froide : douche matinale, ablutions fréquentes au cours de ses randonnées...



Plaque en l'honneur de Paul de VIVIE, dit VELOCIO, au Col de Pavezin (Loire)

Végétarisme et naturisme peuvent ne pas plaire à tous. Mais Velocio est persuadé que là, et là seulement, tous peuvent trouver la santé véritable. Aussi ce chapitre ne pourrait-il trouver une conclusion meilleure que dans ces lignes de cet apôtre de la vie saine, qui condensent en quelques conseils la façon de vivre du sage, et qui est un appel de plus à ceux que s'encroûtent et s'affaiblissent dans les routines de la paresse physique et de l'alimentation traditionnelle :

« Être sobre, végétarien et buveur d'eau ; ne pas fumer, se livrer quotidiennement à quelques exercices physiques combinés pour faire travailler tous les muscles sans effort, mais poussé jusqu'à la moiteur inclusivement ; pratiquer l'hydrothérapie d'une façon intelligente ; au moins une fois par mois procéder à un grand lavage des tissus par une sueur abondante, conséquence d'un exercice, en plein air bien entendu, poussé jusqu'à la fatigue ; vivre simplement, c'est à dire au-dessus des exigences et des manies sociales, au grand air autant qu'on le peut,

dormir par conséquent, fenêtres ouvertes, et se couvrir, le jour comme la nuit, aussi peu que possible. Un an de ce régime transforme radicalement un homme et donne une endurance dont on ne peut se faire une idée quand on vit sottement comme tout le monde. »

IV – VELOCIO CYCLISTE, CYCLOTOURISTE ET RANDONNEUR

Si Velocio, dès ses débuts en « vélocipédie », fut un touriste convaincu avant que de devenir un randonneur, il est certain qu'il aime le cyclisme pour lui-même, pour l'impression qu'il donne de détente et de liberté complète, pour le plaisir de l'exercice au grand air et la vitesse obtenue par les seuls moyens de l'homme, pour la certitude vite acquise de son influence salutaire sur la santé. « Après une grande journée vécue en plein air, écrit-il en 1920, en pédalant sans fatigue, au milieu de paysages incessamment variés qui recréent l'esprit pendant que l'exercice poussé jusqu'à la sudation hygiénique apporte un dérivatif salutaire à des occupations sédentaires..., le sentiment que j'éprouve est celui d'une infinie gratitude envers la bicyclette... » ➤



Dernier Meeting du « Cycliste » à Pavezin 29 septembre 1929

➤ Dès le début aussi, il aperçoit la valeur utilitaire du cycle. Que la bicyclette soit un bienfait social, c'est pour lui incontestable. Le premier numéro du **Cycliste**, en 1987, se donne ce programme : « ...détruire les préventions qui existent encore contre l'adoption du vélocipède en tant que moyen de locomotion sûr, rapide, peu fatigant et peu coûteux ; faire comprendre que grâce à lui l'ouvrier lui-même pourrait échapper à l'influence délétère, au moral comme au physique, des villes aux ruelles étroites et malsaines..., et qu'il pourrait aller, à dix ou quinze kilomètres de son atelier, vivre à la campagne... »



Meeting du « Cycliste » 1924 à Pavezin

étaient alors nombreux et divers, et les convocations de Velocio réunissaient des cyclotouristes de toute la région, curieux de voir et de comparer les montures des uns et des autres. De réunion en réunion se nouaient des liens de bonne et franche camaraderie entre leurs participants.

Ainsi, de 1906 à 1929, Velocio ne convoque pas moins de cinquante meetings de printemps, d'été, d'automne et même d'hiver, dont les lieux de rendez-vous, toujours très accessibles, se situent surtout dans les monts du Lyonnais et la vallée du Rhône. Rien d'officiel dans ces réunions de camarades, d'amis et de disciples.

Mais, pour Velocio, le cyclotourisme doit-il se passer de toute organisation et se cantonner dans une totale indépendance ? Ce n'est pas là sa pensée. A ses débuts dans le tourisme, il a fait partie du Club Alpin Français, qui possédait à Saint-Etienne une section très active au sein de laquelle les cyclistes formèrent un groupe spécial. Il fut affilié longtemps au Cyclists' Touring Club anglais, puissante association qui, en 1887, groupait déjà plus de vingt-trois mille membres. Mais il désirait la création en France d'une association similaire....et, en mars 1890, le Touring Club de France était formé.... Mais après la guerre de 1914, le T.C.F. évolue, devient en quelque sorte un ministère du tourisme, de tous les tourisms. Un regroupement des cyclotouristes s'avère nécessaire, et il se fait sous la forme de la Fédération des Sociétés de Cyclotourisme, en décembre 1923, dans le sein et sous l'égide du T.C.F. Hélas ! En 1926, le T.C.F. signe un accord désastreux avec l'Union Vélocipédique de France, et abandonne à cette dernière « toutes les manifestations de cyclotourisme, individuelles ou en groupe ». Une trahison s'écrie Velocio.... « Sortons de cette pétardière et fondons une Fédération du cyclotourisme français qui ne s'occupera ni de course comme l'U.V.F., ni du tourisme sous toutes ses formes comme le T.C.F., mais qui s'occupera de nous, cyclotouristes, de nos intérêts, de nos revendications... ».

Et voici que, répondant à ce vœu, la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme se dégage du T.C.F. et gagne dans cette crise sa liberté et son indépendance.

Certains ont contesté à Velocio la qualité de touriste, bien qu'il l'ait souvent revendiquée, pour le cantonner dans un cyclisme de randonneur sans doute infatigable, mais hypnotisé par la vitesse et la distance, et voyant bien peu de choses des régions qu'il traversait à toutes pédales.... J'ai, en sa compagnie, pédalé en touriste, et beaucoup d'autres l'ont fait. Et n'écrit-il pas lui-même : « J'aime aussi flâner à bicyclette, j'aime la promenade, l'excursion où l'on s'attarde à causer, à contempler et admirer ».

Sans doute, il faut le reconnaître, la promenade ou l'excursion paisible n'étaient pas, pour Velocio, la façon courante de pratiquer le cyclotourisme. Voyager à petites journées, en négligeant rien de tout ce qui peut intéresser un touriste sur route, ce n'est pas son affaire... Pour voir en peu de temps beaucoup de choses, il faut aller vite et pas musarder. « Nous aussi, dit-il, nous aimerions à nous attarder aux à-côtés d'une excursion dominicale... ; mais pour nous, démontrer que ces longues étapes de centaines de kilomètres ne sont en aucune façon des tours de force..., tel est notre but ; et ce but est, en même temps, un plaisir et un devoir. » ➤

Velocio ! Son nom est inséparable de celui de Cyclotourisme. Les perfectionnements qu'il a pu apporter à la bicyclette, la pratique et la propagande en faveur du végétarisme et du naturisme, l'amélioration toujours poursuivie de l'outil et de l'artisan, ont été axés sur le cyclotourisme ; et, en retour, les problèmes posés par le cyclotourisme l'ont poussé à la recherche du perfectionnement de l'outil, comme celui de l'artisan, pour les rendre, l'un mieux adapté aux résistances de la route, l'autre plus fort et plus endurant.

Avant de dire comment Velocio a pratiqué le cyclotourisme, il convient d'exposer ce qu'il a fait pour lui.

Au commencement fut **Le Cycliste**. Créé en 1887 et publié par Velocio pendant quarante-trois ans. **Le Cycliste** fut, dès le début et essentiellement, la revue du tourisme cycliste. Si, dans toutes ses premières années, il consacra quelques colonnes aux comptes rendus de courses et d'exploits sportifs, il se désintéressa très vite de la compétition et des records et devint exclusivement touristique, à l'encontre de toute la presse sportive du temps. Velocio lui-même, à côté d'articles techniques, y conte excursions et voyages et amorce ainsi la longue série d'admirables récits qui ne s'achèvera qu'avec sa mort et qu'on lit et relit encore avec un intérêt et un plaisir toujours les mêmes. Il sait aussi s'entourer de collaborateurs de premier ordre dont les relations très variées nous ouvrent aussi bien les perspectives tentantes de grands voyages à l'étranger que celles plus modestes du tourisme au travers des plus belles régions de France.

Ce travail se poursuit et se complète par l'organisation des « Meetings du Cycliste ». Ces réunions amicales eurent leur première raison d'être après les Concours de bicyclette du T.C.F. Les systèmes de changement de vitesse



En 1960, une stèle a été érigée en son honneur au sommet du col de la république, là où se déroule la montée Velocio, depuis 1922

➤ Le voici donc, et dès ses débuts, voyageant et randonnant à grandes distances.... EN 1989, il réalise sa première étape de 200 kilomètres, Saint-Etienne-Charlieu et retour. Mais il faut laisser passer les années pour arriver à celles qui virent ses grands voyages et ses randonnées démonstratives et expérimentales, dont les unes sont des voyages à grandes étapes journalières, d'autres des excursions touristiques, d'autres enfin de pures randonnées.... Quelques exemples. En juillet 1900, voyage France-Suisse-Italie, 660 kilomètres et 9.000 mètres d'élévation en quatre-vingt-huit heures. A Pâques 1903, Saint-



Meeting du « Cycliste » 1929 à Pavezin

Etienne – Menton, et retour en quatre jours. 950 kilomètres avec 29 kilos de bagages. En août 1909, passant neuf cols français, il parcourt un millier de kilomètres avec plus de 10.000 mètres d'élévation en cinq jours. En juin 1910, c'est la belle randonnée Saint-Etienne – Col du Lautaret et retour ; 475 kilomètres en trente et une heures. Puis, à Pâques 1911, une première randonnée expérimentale de quarante heures, de Saint-Etienne à Nice et à Saint-André-de-Méoulles, au cours de laquelle j'ai eu le plaisir d'accompagner Velocio, à l'aller, pendant quelques heures, pour le retrouver, au retour, paisible touriste, dans les Gorges d'Ombrière et à Plan-de-Baix : 592 kilomètres en trente-neuf heures. Une seconde randonnée expérimentale, pour Pâques 1912, conduit Velocio (il a 59 ans) de Saint-Etienne à Avignon, par Sisteron, Dailly, Nice et Aix-en-Provence : 585 kilomètres en quarante-six heures, au bout desquelles il est obligé de reconnaître que son compagnon, âgé de 35 ans,

supporte mieux que lui une seconde nuit sur la route. « Je m'en tiendrai à l'avenir, dit-il, aux étapes de quarante heures sans plus, laissant aux plus jeunes adeptes de l'Ecole Stéphanoise le soin de démontrer que le moteur humain, aidé de la bicyclette, peut, sans fatigue anormale, rouler par monts et par vaux, trois jours et deux nuits, et même davantage. »

Ces randonnées, faites d'abord pour le pur plaisir de répondre à l'appel du pays du soleil ou des monts neigeux, et auquel se superpose toujours le devoir de propagande, deviennent ensuite le banc d'essai pour les machines nouvelles, et enfin le banc d'essai pour la machine humaine. « Une randonnée à vive allure, dit Velocio, c'est une fenêtre qu'on ouvre sur l'organisme ; si aucun organe n'en souffre, c'est que tout va bien. » Et c'est aussi la meilleure école de la volonté et de l'énergie.

L'entraînement aux grands raids était acquis par des randonnées dominicales de 200 à 300 kilomètres, et même d'avantage, qui, tout au long de l'année, menaient Velocio, le plus souvent accompagné d'un petit groupe d'adeptes de l'Ecole Stéphanoise, tous d'au moins vingt ans moins âgés que lui, sur les rudes routes des environs lointains de Saint-Etienne.

Enfin si les grandes randonnées plantaient des « jalons en longueur », les « Matinées du Cycliste » en plantaient en hauteur. Pendant plusieurs années, Velocio invita les bons routiers stéphanois à se rencontrer à la Digonnière, au pied de la côte du Grand-Bois, de très grand matin, une ou deux fois par semaine. Et l'on partait à l'assaut de la côte, chronomètres déclenchés, pour se retrouver à l'auberge Courbon, discutant les résultats obtenus autour du déjeuner réparateur.

Si après la guerre de 1914-1918, Velocio continue à randonner avec ardeur, la longueur des étapes se réduit cependant un peu. Il se contentera, par exemple, de joindre Saint-Etienne à Tarascon par les Baux (280 kilomètres) ou de faire en deux jours le tour du Vercors (400 kilomètres).

Il est enfin impossible de quitter Velocio randonneur et ses disciples ardents sans évoquer le texte du « catéchisme de l'E.S. », dont les sept commandements, appris sans doute, mais parfois oubliés, et toujours au grand dam des oublieux, résument la doctrine de route de Velocio et de son école.

Les sept commandements de VELOCIO

- Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
- Repas légers et fréquents ; manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif.
- Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
- 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 et à l'eau.
- Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
- Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures, ou l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
- Ne jamais pédaler par amour propre.

V – LA PENSÉE ET LE CARACTÈRE DE VELOCIO

Il y a en tout homme un fond de convictions, religieuses ou morales, et un caractère qui sont le soutien et le moteur essentiel de sa vie et de son action. On m'a demandé souvent quelle était cette pensée profonde chez Velocio.

Spiritualiste, il l'était, et religieux, mais en dehors de toutes les formes étiquetées et classées de la religion. Un déisme affirmé, mais assez imprécis, semblait lui suffire, autant qu'on en peut juger par de brefs passages, parenthèses plutôt que développements, dans lesquels le sujet est effleuré dans **Le Cycliste**.

Le but de l'homme, pour Velocio, ne peut être de s'enrichir, même par le travail et l'épargne, comme le recommandait Guizot ; il doit être d'enrichir la communauté et de travailler « en travailleur actif, intelligent, avide d'accroître la somme de richesses plutôt que l'importance de ses revenus personnels ».

« L'avenir écrit-il, est aux sobres et aux laborieux, aux pays qui produisent beaucoup en consommant peu, laissant ainsi un quotient considérable au crédit de la communauté. Produire beaucoup et consommer davantage, voilà chez nous la tendance actuelle. Elle ne peut que nous mener à la banqueroute ».

Ce don de la vie au travail, ce n'est pas pour Velocio figure de rhétorique : en 1928, à 75 ans, il s'impose encore « un travail quotidien assez intense, puisqu'il commence entre 3 et 4 heures pour ne finir qu'entre 20 et 21 heures ». ➤

HISTOIRE (suite)

➤ Un autre trait de caractère de Velocio, c'est la volonté, la ténacité, la constance dans la poursuite d'une entreprise. S'il s'est qualifié lui-même d'ondoyant et divers, ce n'est pas qu'il eût le goût de la fantaisie sans cause, c'est qu'il ne s'est jamais obstiné dans une erreur reconnue, et c'est la marque de l'honnêteté et de la droiture de son esprit, non pas celle de l'inconsistance de ses idées.

Enfin, et pour marquer d'un dernier trait le caractère de Velocio, je vais seulement transcrire un seul mot d'une lettre adressée à J. Champin par un prêtre, grand connaisseur en hommes, qui avait eu l'occasion de rencontrer notre apôtre chez des amis communs : « Ce qui m'a frappé en lui, c'est son désintéressement... ». Voilà un beau témoignage, pleinement mérité par un homme dont plus de cinquante ans d'activité industrielle et commerciale n'ont pas altéré le fier comportement moral. ■



Monument à Velocio à la sortie de Pernes-les-Fontaines (Vaucluse)



Plaque commémorative sur la maison natale de Velocio à Pernes-les-Fontaines (Vaucluse)

Velocio écrivait dans la revue Le Cycliste...

Il est difficile de donner une définition exacte du cyclotourisme. Les plaisirs du sport et du tourisme s'y mêlent agréablement, et ses adeptes, suivant leur âge, leurs goûts, leur degré de culture intellectuelle, donnent la préférence aux premiers ou aux seconds. Chacun fait un dosage comme il l'entend, mais tous pédalent, par plaisir sur nos belles routes de France, et c'est l'essentiel. Du jeune et ardent randonneur au grand-père qui se promène à bicyclette avec ses petits-enfants, tous sont cyclotouristes. (1887)

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, entretient au grand détriment de la santé. (1903).

Simplifions l'existence, ne nous créons pas des besoins factices, ne nous faisons pas les esclaves de conventions le plus souvent ridicules, n'ayons souci réel que de notre santé physique et morale et souvenons-nous que chacun porte en soi la source de son propre bonheur. (1907)

Les cyclistes sont, sauf de rares exceptions, ce qu'il y a de plus « moutons de Panurge ». On dirait qu'ils sont incapables de raisonner par eux-mêmes et pour eux-mêmes, et ils se laissent aller au gré du courant qui les entraîne. (1912)

Les randonnées de vingt heures : C'est là, vraiment, de l'excellente hygiène. Débarrasser, le corps de tous les déchets, de tous les résidus qui l'encombrent, en les brûlant par un travail prolongé au grand air et assez intense pour amener l'organisme à la limite où commence la fatigue anormale si l'on ne s'arrête pas à temps. C'est une façon de le purger souvent plus complètement et surtout plus sainement que par n'importe quelle médecine, et l'on éprouve ensuite une telle sensation de bien-être physique et psychique qu'on est obligé d'avouer que la vérité en fait d'hygiène est là, dans la manière de vivre que préconise Le Cycliste et non ailleurs. (1914)

Parmi nos jeunes assoiffés de vitesse, il s'en trouvera peut-être bien quelques-uns qui, fatigués de courir sur les traces des professionnels auxquels ils ne s'égalent jamais, bifurqueront vers le cyclisme sociable et familial où ils pourront exercer leurs muscles aussi bien qu'à faire du trente à l'heure. (1929) ■

FIN

Doudouche

Comme son ami Robert*, parmi l'attirail de sa sacoche, mon Maître a toujours des pansements et des chiffons.

Il se prend pour Descartes : « Je pense, donc j'essuie ».

* En hommage à Robert Renard, Correspondant ACC dévoué et expérimenté.



contact@cyclocardiaques.org

**Rassurer
Témoigner
Prévenir**

www.cyclocardiaques.org

CŒUR & Vélo

Daniel Souzy

3, chemin du Barthélémy

69260 Charbonnières-Les-Bains

06 86 44 01 48

cœuretvelo@cyclocardiaques.org

Une confrérie



Internet

Informations, conseils,
correspondants régionaux,
actualités, photos,
programme des sorties ...
www.cyclocardiaques.org