

Rouge libre

*Gazette du Club Cyclotouriste de Pessat-Villeneuve (63)
Le CCPV : le seul club cyclo au monde situé à Pessat-Villeneuve*

CCPV



Mars 2019

24^{ème} année

Nouvelle formule

N° 33



40 ans

40 ans

40 ans

Sommaire

Le 27 janvier 2019, le CCPV tenait sa T.G. et son A.G.	2-3-4	Le marché du vélo en France en 2017	14
Qu'est-ce qu'on fait au CCPV ?	4	C'est nouveau, c'est que du vélo et c'est auvergnat	15
Retour sur quelques sorties de 2018	5-6	Les accidents à vélo sur la route	17-18-19
Grand vélo en Lozère	7	Le vélo dans la guerre	19
17 novembre : des VTT dans la nuit	8	2019 : année anniversaire	20
Le jour de la Sainte-Prudence : mefia te ?	9	C'est quand qu'on va où ?	22
Il y a aussi le VTT	11		

Le 27 janvier 2019, le CCPV tenait sa T.G. et son A.G.

C'est dans les locaux habituels de l'école que les adhérents du CCPV se sont retrouvés pour la traditionnelle T.G. (Tripe Générale), suivie d'une PAPG (Pompe Aux Pommes Générale), le préliminaire indispensable à la non moins traditionnelle A.G. (Assemblée Générale).

Nous n'étions qu'une douzaine à goûter à la tripe. Et nous avons fait sans Jules Gotiaux qui aime toujours la tripe mais, pour la première fois depuis bien longtemps, s'est fait excuser suite à un léger problème de santé. Toujours dans le respect de la tradition, l'ami Dédé Robiolle nous a raconté par les papilles la Normandie des pommiers.



La partie statutaire

La célébration tripière exécutée, à 10 h précises, nous avons plié les nappes pour nous mettre en configuration Assemblée Générale. L'occasion de dresser un bilan de la saison passée et de tracer quelques lignes pour la saison 2019.

En ouverture, le Président Jean-Claude Batisse souhaite la bienvenue à tout le monde et renouvelle ses vœux pour la saison nouvelle qui s'ouvre. Il salue la présence de Gérard Dubois maire de Pessat-Villeneuve. La municipalité est remerciée pour le prêt de locaux servant aux réunions du Club.



Puis est projeté un montage audiovisuel de 26 minutes préparé par Michel Lablanquie et retraçant par l'image et les commentaires les événements majeurs de l'année écoulée.

Jean-Claude Batisse revient ensuite sur quelques faits marquants de l'activité 2018 :

- ◆ Les sorties en vélo route de la saison écoulée ont alterné entre les «sorties Club» au départ de Pessat et les «sorties décalées» pour lesquelles un départ fixé à 20-30-40 km de notre base permet d'aller explorer des routes ou des difficultés nouvelles vers le Livradois, les Monts du Forez, la Chaîne des Puys, le Cézallier, le cœur des Combrailles, voire même dans le département voisin de l'Allier.
- ◆ En 2018, il faut bien reconnaître que les sorties à départ décalé ont été moins nombreuses que ce qui avait été prévu en début d'année. C'est ainsi que nous n'avons pas entrepris la montée du Col du Béal, ni le «Tour du Sancy et de la Truffade». Des contre-

temps qui tiennent à la difficulté à organiser quelque chose lorsque l'on est un petit nombre de pédaleurs. Il suffit de quelques empêchements pour que l'on se retrouve à 3 ou 4 partants ce qui enlève toute sa saveur à une sortie de groupe.

- ◆ Durant cette année 2018 nous avons quelque peu innové dans le choix des circuits en allant pédaler plus souvent qu'à l'habitude sur les routes au sud de Clermont. Ainsi le 15 juillet nous avons effectué un grand tour de Clermont par Pont-du-Château, Mezel, Soulasse, St-Amant-Tallende, Chadrat, Nadaillat, Theix. Une bien belle sortie sur des pentes que nous ne connaissions pas beaucoup et à l'arrivée, 90 km et 1 200 m de dénivelé.

Pour la saison 2019 il sera bien sûr reconduit le principe des sorties décalées appréciées du plus grand nombre en espérant que le programme prévu en début d'année et qui sera esquissé à la première réunion des administrateurs le 8 février pourra être tenu.

L'année 2019 sera aussi l'année des 40 ans du CCPV créé en 1979. Les adhérents du Club veulent bien marquer l'événement mais ont du mal à trouver la

(Suite page 3)

Assemblée générale du CCPV (suite)

(Suite de la page 2)

forme que doit prendre cette célébration. De son côté M. le Maire souhaite que cet anniversaire soit l'occasion de faire participer le plus largement possible la population de la commune et en ce cas une aide financière de la municipalité est envisageable. Les membres du Club font remarquer que ces dernières années, chaque fois où ils ont tenté d'organiser des sorties découverte à vélo à destination des habitants, cela fut un échec. La question reste donc posée.

Concernant les perspectives de renouvellement de l'effectif le tableau reste toujours aussi désespérément bouché avec pour l'instant une seule entrée certaine en la personne de Jean-Michel Carouge qui nous vient de Chatel-Guyon. Bienvenue à lui !

Dans les pages suivantes nous reviendrons sur quelques sorties 2018 qui ont marqué nos esprits.

Depuis l'an dernier, la sortie plus lointaine qui a remplacé l'ancienne Bernique et qui s'est resserrée sur un week-end rallongé JVSD (Jeudi, Vendredi, Samedi, Dimanche), est organisée en propre par le CCPV. Après avoir défié les Alpes savoyardes en 2016 et 2017, les pédaleurs jaunes se sont Massif Recentrés en 2018 en choisissant la Lozère. Mais oh que ce fut beau ! et oh que ce fut dur !... (voir compte rendu page 7).

Notre gardien du trésor, André Robiolle présente ensuite le rapport financier. Le compte d'exploitation présente un excédent qui s'explique par l'annulation de sorties telles que le Tour du Sancy ce qui ramène la ligne truffade à 0 €. Par ailleurs la vente de quelques équipements aux coureurs du club et jusqu'ici en stock occasionne la perception de produits sans charges correspondantes dans le compte d'exploitation.

L'Assemblée Générale donne quitus à son trésorier et le félicite pour sa rigueur de gestion.

Un autre point de l'ordre du jour est le renouvellement statutaire des membres du Conseil d'Administration. Sont renouvelables Bernard Dupont, Michel



Lablanquie, André Robiolle, Jules Gotiaux et Pascal Rousseau. En hommage à une longévité et à une fidélité au Club exemplaires, il est proposé et accepté que Jules Gotiaux (95 ans dans quelques mois et licencié depuis 40 ans) soit élevé à titre honorifique «*Administrateur perpétuel et irrévocable du CCPV*». Les autres membres renouvelables se déclarent à nouveau candidats et sont élus à l'unanimité par l'Assemblée Générale, il n'y a pas eu d'autres candidats.

Rappelons que le club a instauré en 2018 une «licence ado» réservée aux adhérents de moins de 20 ans et proposée à demi-tarif (20 €). Pour 2019, l'Assemblée Générale choisit de maintenir l'adhésion adulte à 40 €. Avec un coût de licence inchangé depuis 2010, le CCPV a le souci de ne pas attenter au pouvoir d'achat des retraités... Il est également confirmé que pour tout nouvel adhérent, l'achat d'un casque de protection homologué durant la première année d'adhésion peut être financé par le Club à concurrence de 40 € (à justifier par une facture).

Concernant les perspectives, l'Assemblée Générale précise que l'ouverture de la saison route est programmée le dimanche 3 mars 2019, rendez-vous à 9 h place de l'Ecole à Pessat-Villeneuve.

Mais il est aussi prévu, comme cela se fait depuis de nombreuses années, que les adhérents du Club, accompagnés de leurs compagnes/compagnons se retrouvent autour d'une table de restaurant pour marquer à la fois la fin de la saison VTT et l'entrée dans une nouvelle saison route. Cela se fera ce même dimanche 3 mars, à midi, au restaurant l'Ardoise à Mozac. Charge aux pédaleurs du matin de ne pas être trop gourmands en km de façon à être rentrés de bonne heure.

Par ailleurs, et pour se replacer sur un terrain plus sportif, l'Assemblée confirme son souhait de maintenir le principe des «*sorties décalées*» avec ouverture à de nouveaux horizons selon une fréquence de l'ordre d'une fois par mois environ. Les membres du Club sont informés que l'architecture du calendrier des sorties dominicales de 2019 sera construite dans ses grandes lignes lors de la prochaine réunion des administrateurs programmée le vendredi 8 février 2019 à 8h30, salle de la Mairie et à laquelle tous les adhérents sont conviés.

(Suite page 4)

Assemblée générale du CCPV (suite et fin)

(Suite de la page 3)

Il est également prévu de reconduire en juin 2019 le «week-end rallongé grand vélo». Le contour n'est pas encore arrêté mais des propositions sont évoquées (Montagne Noire, Mézenc,...). Un camp de base vers Les Estables semble tenir la corde. L'idée étant de ne pas trop s'éloigner afin qu'une facilité d'accès préserve une souplesse dans la participation.

Dans son intervention, M. le Maire reconnaît les difficultés que rencontre le Club pour recruter de jeunes adhérents, tout le monde est à la recherche des bonnes solutions... Il rappelle l'importance qu'il y a à célébrer en 2019 le quarantième anniversaire du CCPV avec le souhait que l'évènement soit l'occasion d'associer aussi largement que possible la population locale.

En réponse à une question, Monsieur le Maire indique que le Club pourra utiliser une salle de réunion au château dans la nouvelle mairie lorsque les travaux en cours seront terminés.

Le Président clôt l'assemblée non sans avoir donné rendez-vous aux membres pédalants pour la reprise officielle de la saison route le dimanche 3 mars.

Qu'est-ce qu'on fait au CCPV ?

Vous ne connaissez pas bien le CCPV et vous vous demandez ce qu'il s'y fait... Essayons de le dire en quelques lignes...

Entre routes, chemins et fourchette

Le Club Cyclo de Pessat-Villeneuve (CCPV) a été créé il y a 40 ans cette année. Il s'est peu à peu ouvert aux communes voisines du Pays de Riom. Il compte aujourd'hui une vingtaine de licenciés de tous âges qui apprécient l'ambiance du Club et son approche conviviale de la pratique du vélo qui exclut tout esprit de compétition.

La saison route démarre traditionnellement le premier dimanche de mars. Les sorties de groupe dominicales conduisent les cyclistes sur les routes de Limagne d'abord puis des contreforts des Combrailles ou de la Chaîne des Puys. Le point de départ est la place de l'Ecole, le dimanche à 8 h ou 9 h selon la saison. Ceux qui peuvent se libérer participent aussi à des entraînements libres en semaine.

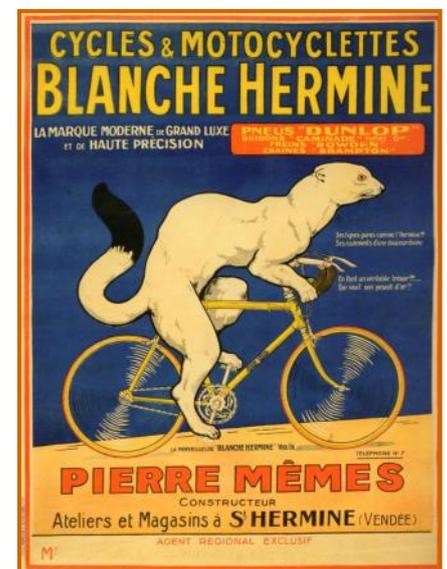
La saison est également émaillée de quelques sorties

au départ excentré pour aller explorer des horizons plus distants, comme les Monts du Forez, le Livradois, le Cézalier, le Massif du Sancy.

Depuis plus de 15 ans, les plus affûtés des pédaleurs jaunes ont pris l'habitude de partir 4 ou 5 jours pour une escapade «grand vélo» qui les conduit en des lieux emblématiques comme les cols pyrénéens, les cols alpins, les Cévennes, les Causses, le Ventoux...

Les cyclos du CCPV sont aussi des pratiquants du VTT et ce toute l'année mais plus particulièrement à partir d'octobre/novembre. Depuis 7 ans, le Club propose en novembre/décembre une sortie VTT nocturne à la recherche de nouvelles sensations.

Mais comme il n'y a pas que le vélo dans la vie, le groupe sait se ménager quelques séquences de convivialité. Comme la galette des Rois, la tripe pour l'Assemblée Générale, la truffade au pied du Sancy, la raclette d'après la sortie VTT nocturne ou le rendez-vous restaurant d'avant-saison ouvert aux membres et amis du Club.



Retour sur quelques sorties de 2018

En mars : l'ouverture

Pour l'ouverture de la saison route 2018, le dimanche 4 mars, les pédaleurs jaunes se sont retrouvés à 13 sur la ligne de départ. La météo ne fut pas trop défavorable et cette première sortie nous a transportés sur 76 km au cœur de la Limagne des plaines.



Retour sur quelques sorties de 2018 (suite)

Sortie décalée en pays Bourbonnais

Lorsque nous avons quelques sorties dans les jambes, nous aimons bien nous échapper pour aller essayer le goudron des voisins. Et notre choix pour cette première sortie décalée se porte généralement sur l'Allier. Il est vrai que c'est le département le moins montagneux d'Auvergne-Rhône-Alpes.

Afin de ne pas faire trop de kilomètres, nous allons dans la région de Saint-Pourçain. Cette

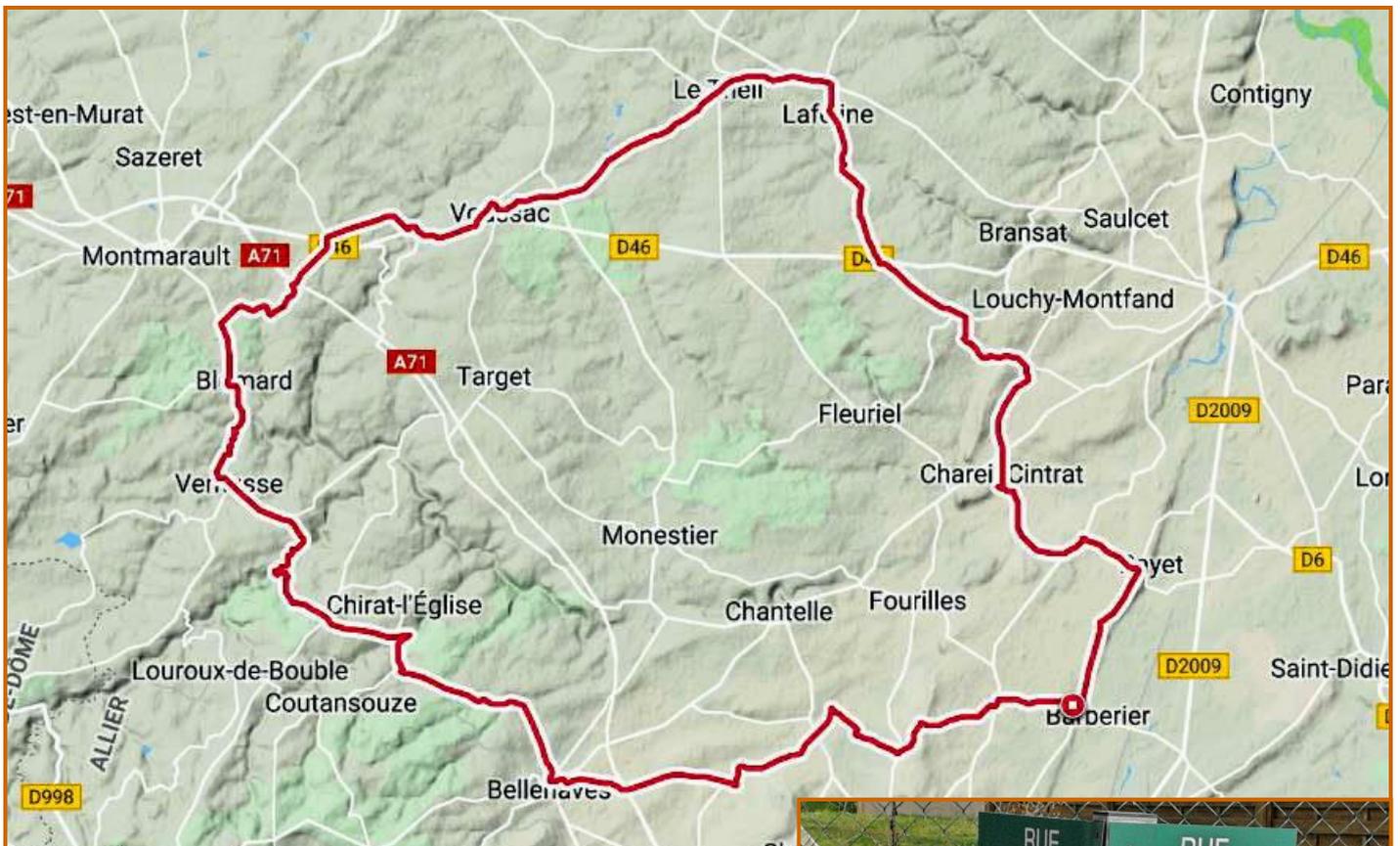
année, Jean-Claude avait proposé de partir de Barberier. Pourquoi pas, on n'a aucun a priori puisqu'on ne connaît pas...

Nous étions le 8 avril et nous étions 8 avec un temps plutôt beau, presque printanier. Le circuit proposé nous a conduit vers l'ouest du département, vers Montmarault. Hormis un peu de vignoble, nous avons surtout traversé le bocage avec ses haies, ses chênes, ses

vaches et ses grands domaines, parfois élevés au rang de châteaux.

En route, un panneau indicateur nous a conduit directement du vignoble vers la quasi-extase dans une montée nommée malicieusement *le Désir*...

Au total 75 km mais presque 1 000 m de dénivelé. Nous nous sommes aperçus que ce coin de l'Allier n'était pas vraiment plat...



Retour sur quelques sorties de 2018 (suite)

Grand vélo en Lozère : petites montagnes mais grandes côtes

Après deux années dans les Alpes, nous avons décidé de partir cette année, plus près, en Lozère. La distance réduite permet de faire un séjour à la carte.

Le jeudi matin Alain, Jean-Michel et Jean-Claude sont les premiers à partir. A midi, déjeuner à l'auberge du col de Montmirat puis installation au gîte de La Fage.

A 13h20 départ pour la première étape direction Montmirat, St Etienne du Valdonnez, col de Finiels, Pont-de-Montvert, 83 km et 1 734 m de grimpe. Les cols et les pentes sont moins renommés que dans les Alpes mais aussi usants. La montée du col de Finiels avec 33° donne le ton. Après une grande descente vers Pont-de-Montvert, nous rentrons par la route choisie par le Tour de France. Il n'y a que quelques km de côte mais à plus de 12 %, cela fait mal et la fin, avec le vent de face, est interminable.

Jeudi soir Pascal nous rejoint, impatient de rouler. Le repas recharge les batteries.

Vendredi matin 22 juin nous rejoignons le Pont-de-Montvert en voiture. Nous avons prévu 102 km et 2 079 m de dénivelé. Comme la veille, le soleil est radieux. Nous partons en direction de la Croix de Berthel, St-Germain-de-Calberte. La route serpente dans la montagne, les heures tournent. Il est plus de midi et nous ne trouvons pas de restaurant. Enfin, après un petit détour, nous découvrons une auberge sympathique au bord d'une rivière à Cassagnas. Nous reprenons la route en direction de Barre des Cévennes, St-Julien-d'Arpaon. Par une petite route très sinueuse nous nous élevons et devinons, très loin et très haut, le but à atteindre. La montée est véritablement inter-

minable avec un fort pourcentage. Certains souffrent à l'arrière. Enfin c'est l'arrivée sur le plateau puis la descente sur Pont-de-Montvert.

Retour au gîte. La 3^{ème} vague arrive (Bernard et Jean-Pierre).

Encore une fois le repas copieux est apprécié.

Samedi 23 juin. Au programme le Mont-Aigoual par la face sud sur les conseils d'Alain. Il faut une heure de voiture pour rallier Vebron. Il est prévu de rejoindre St-André de Valborgne. Une nouvelle fois, les routes pentues et sinueuses guident nos roues. Le temps passe, nous arrivons à Valleraugue vers midi. Ce serait bien de manger mais il y a 24 km de côte derrière. Nous faisons le mauvais choix et attaquons la montée. Nos estomacs crient vite famine. La route est vraiment interminable. Il me faut plus de 2 h pour atteindre le sommet et presque 3 h pour les derniers. Une bière bien fraîche nous redonne le moral et un repas rapide nous fait oublier les souffrances. Le paysage est grandiose.

Un dernier tronçon tout en descente nous ramène à Vebron. Les 98 km et 2 004 m d'ascension nous ont fait mal.

Dimanche 24 juin. La visite ne serait pas complète sans une petite grimpe sur le Causse. Nous rejoignons Montbrun en voiture. La première partie, 33 km dans les

gorges du Tarn, en légère descente est facile. Au passage de La Malène, nous sommes impressionnés par la route du Causse. Enfin, nous arrivons aux Vignes, nous franchissons le Tarn et attaquons la pente. C'est dur mais c'est le côté le moins pentu. La route s'élève en lacets et en moins d'une heure nous atteignons le bord du plateau. Mais ce n'est pas plat, il y a des ondulations continues et très usantes. Nous arrivons enfin au bout du plateau. Il nous reste un terrible toboggan de 7 km. La route est très étroite, très sinueuse, très pentue mais avec un goudron tout neuf. Il faut rester très concentré malgré la beauté du paysage. Cette route doit être terriblement dure et merveilleuse dans l'autre sens. Nous avons fait 80 km et 1 120 m pour cette quatrième étape.

Nous rejoignons l'auberge du col de Montmirat. Nous prenons le temps de nous rassasier et de commenter nos dures étapes. Nous avons vraiment fait un super séjour avec une météo superbe, des routes mouvementées et presque désertes.

Jean-Claude Batisse



Retour sur quelques sorties de 2018 (suite)

17 novembre : des VTT dans la nuit

Déjà 7 ans que nous avons imaginé cette sortie nocturne en VTT à la recherche de frissons nouveaux. Le menu est bien connu, d'abord le vélo à l'heure où tombe la nuit, 30 à 40 km de chemins de Limagne qui en cette saison peuvent être bien collants puis, après un petit décaissage, une montée en chauffe avec soupe et raclette.

Cette année nous étions 7 à faire tourner les manivelles en séquence 1 et 11 à faire jouer les fourchettes en séquence 2.

Daniel avait préparé un circuit de 39 km, non piégeux avec peu de dénivelé et qui nous a conduit dans les banlieues d'Ennezat, Entraigues, Saint-Laure, Maringues et Saint-Ignat.

Merci encore à Daniel qui a préparé la raclette et à Dédé qui a assuré la mise en table. La sangria était préparée par Dominique, la soupe multi-légumes a été concoctée par Alain, le tiramisu aux poires était signé Gisèle et la tarte aux noix préparée par Danielle.



Retour sur quelques sorties de 2018 (suite)

Le jour de la Sainte-Prudence : mefia te !

On n'a pas l'habitude de regarder le calendrier le matin en se levant. Pourtant on devrait...

Le dimanche 6 mai 2018, avant de partir pour une sortie décalée au départ de Saint-Ours les Roches, on aurait pu s'apercevoir que c'était la Sainte-Prudence et, pour pas fâcher la sainte, il valait mieux faire attention...

Et cela aurait pu éviter cet accrochage entre deux vélos à la sortie d'Heume-l'Eglise, dans un virage à droite gravillonné direction Gelles...

Surtout cela aurait épargné quelques sueurs chaudes à Bernard et à son vélo. Heureusement, plus de peur que de mal, mais un retour précipité sur Riom.

Et la sainte qui n'arrêtait pas de ricaner : « *je vous avais pourtant prévenus...* ».

V 4	Sylvain
S 5	Judith
D 6	Prudence
L 7	Gisèle
M 8	Victoire 45
M 9	Pacôme
J 10	Ascension



Le coup de l'enflure



Le 11 mars, vers Crevant-Laveine, Dominique n'a pas hésité, il nous a carrément fait le coup de l'enflure...

CCPV

Le seul club cyclo au monde situé à Pessat-Villeneuve



Retour sur quelques sorties de 2018 (suite et fin)

Parmi les faits, méfaits et forfaits...

Lors de leurs sorties de groupe, les cyclos jaunes font quelques arrêts. D'abord il y a les arrêts techniques parce que le cyclo jaune a appris à obéir à son corps. Du reste, on dit de nous que nous sommes très «pisse and love», mais quand même plus pisser que love...



Et puis, inévitablement, il y a des crevaisons. L'occasion de souffler un peu...

Y en a même qui trouvent qu'on ne creève pas assez souvent...



Quand il ne fait pas du vélo (de faire = pratiquer), Alain Bargoin fait le vélo (de faire = fabriquer).

Pour occuper son temps libre, Alain a en effet entrepris de construire un véhicule qui académiquement ne doit pas véritablement être un vélo, même s'il y a des roues de vélo, une chaîne de vélo, des freins de vélo et un pédalier.

Mais qu'importe...

Il lui a donné un nom, il l'appelle ça un vélo Fer à Rire...

De couleur rouge of course...

Il n'y a pas que le vélo dans la vie...

...il y a aussi le VTT!

Parmi les baroudeurs jaunes, si certains ont commencé à sortir leur VTT dès l'été pour garder la main et le pied, les plus nombreux ont attendu les couleurs de l'automne pour le décrocher du plafond.

En VTT, aucune sortie ne ressemble à une autre. Parce que les couleurs changent, parce que la terre est collante, parce que la terre est sèche, parce que la terre est gelée...



Pascal et Jean-Claude ont participé à la Transvolcanique
(Blanzat-Le Mont-Dore et retour sur 2 jours les 15 et 16 septembre 2018, environ 2 fois 85 km)

Les fondamentaux de la préparation alimentaire au CCPV

Aligot

Choux farcis

Truffade

En ville, le VAE est le plus rapide !

Le vélo électrique est le mode de transport urbain le plus rapide. On estime qu'en moyenne, à Paris, on va à 18 km/h en voiture ou en métro, à 15 km/h en vélo simple, à 5 km/h à pied et à 19 km/h en vélo à assistance électrique.

Mais si, mais si...



Certains en doutaient... Tu crois qu'il en fait encore ?

Et bien oui, Gérard ne prend pas sa licence au nom de la seule fidélité au club, il pédale encore et toujours...

La preuve ? Le 10 août 2018, vers Saint-Quintin-sur-Sioule, un groupe de cyclos jaunes a vu venir en sens opposé un cycliste avec une tenue qui paraissait très CCPV compatible. Et c'était bien Gérard Dubois himself !

Et ce n'était pas la promenade alibi à 4 sous, car quand tu es à Saint-Quintin, pour revenir, il te faut t'extraire des Gorges de la Sioule ce qui n'est pas rien...

*centre de
recrutement*



Le rédacteur de «Roue Libre» a parfois tendance à sortir du domaine de la réalité pour cheminer dans une sorte de «réalité augmentée». C'est ainsi qu'il s'est plu à imaginer ce que pourrait faire le CCPV s'il avait plus de moyens. Là, par exemple, il pourrait s'attaquer à la crise des vocations qu'il connaît en envoyant sur les routes une camionnette publicitaire !...



Pédaler n'est pas sans risque !

Clermont - Le cycliste avec un gilet jaune était juste un cycliste



Clermont-Ferrand – Un jeune homme en vélo portant un gilet-jaune a créé un début de panique dans la banlieue de Clermont mais après enquête il s'est avéré qu'il s'agissait juste d'un homme en vélo.

Faits divers

L'automobiliste irascible s'en prend aux cyclistes à Marsat

MARSAT FAITS DIVERS



Lorsque l'orage gronde, on est bien content de trouver un hangar agricole pour se mettre à l'abri.

Le marché du vélo en France en 2017

Un marché en bonne santé porté principalement par le VAE

En 2017 (les chiffres 2018 ne sont pas encore publiés), les ventes de vélos en France ont continué leur progression (+ 0,2 % en unités vendues et + 9,6 % en montant de chiffre d'affaires).

Le trait le plus marquant du marché est bien la confirmation du boom du vélo à assistance électrique (VAE). Il s'en est vendu 255 000 soit presque 2 fois plus qu'en 2016 (134 000). Cette hausse s'explique en bonne part avec le maintien sur 2017 de l'aide d'Etat (200 €) qui est devenue plus sélective depuis février 2018.

Mais ces chiffres laissent la

France en retrait loin derrière l'Allemagne qui, dans le même temps, a vendu 720 000 VAE soit presque 3 fois plus que nous !

A noter parmi les ventes de VAE la progression de la part prise par les VTT-AE (35 000 vendus en 2017 soit + 133 % et 14 % du total des VAE).

Dans le même temps on note que les ventes de vélo dits de course se réduisent (- 4%), ainsi que celles de VTT classiques (- 6 %).

Les Français font très majoritairement leurs achats de vélos auprès des détaillants spéciali-

sés ou des enseignes multisport (Décathlon, Intersport, Go Sport) qui ensemble assurent 83 % des ventes. La place des grandes surfaces se restreint alors que les ventes en ligne restent accessoires (3 %).

Ces évolutions expliquent que le prix moyen de vente des vélos augmente significativement + 9 % pour atteindre en moyenne toutes catégories 459 €. Mais les écarts sont importants selon le type de vélo : 1 564 € pour un VAE, 1 404 € pour un vélo course, 396 € pour un VTT et 339 € pour un vélo ville.



Vieillards, Anémiés, Convalescents,
Si vous voulez recouvrer vos forces perdues, si vous voulez régénérer votre sang et fortifier vos nerfs, mettez-vous au régime du délicieux

PHOSCAO
(Ancien Phospho-Cacao)

Le plus exquis des déjeuners. Le plus puissant des reconstituants. Seul aliment végétal conseillé par les médecins à tous ceux qui souffrent de l'estomac et qui digèrent difficilement.

ENVOI GRATUIT D'UNE BOITE D'ESSAI
Administration : 9, rue Frédéric-Bastiat, PARIS



Le remontant qu'il nous faut...

C'est nouveau, c'est que du vélo et c'est auvergnat...

Il n'y a pas longtemps, chez mon marchand de journaux, je faisais comme d'habitude, c'est-à-dire que je feuilletais quelques revues, lorsque je suis tombé, au rayon des magazines vélo, sur un truc que je ne connaissais pas. Je l'ai acheté, comme ça, pour voir.

Et bien j'ai été agréablement surpris parce que voici enfin une revue qui ne ressemble pas aux autres et qui parle vraiment de la pratique du vélo.

Ça s'appelle tout simplement 200. Un titre pas évident pour un magazine de vélo dont la devise est « *le vélo route autrement* ».

Ici le vélo c'est pas la vitesse, c'est pas pour le chrono, c'est pas pour le classement. C'est plutôt l'esprit rando, grande rando même (en effet le titre 200 signifie 200 km, la distance qu'il faut faire pour bien comprendre...!). Un vélo qui permet de faire des rencontres, qui permet d'aller au devant de l'aventure. Mais l'accent est aussi mis sur la sécurité. La revue 200 milite notamment pour rendre obligatoire le feu rouge arrière clignotant de jour.

En bref, une revue qui roule plus loin, qui voit plus large, qui fait lever le nez du guidon. Mais qui parle peu du VTT et qui semble se méfier du vélo électrique...

Et en plus c'est fait à Clermont-Ferrand...

La publication est trimestrielle, elle compte 132 pages avec quasiment pas de publicité. L'équipe de rédaction est réduite, composée uniquement de fondus du vélo. Dont un philosophe et une vélociste de Nevers.

Abonnement 1 an pour 22 € (40 € pour 2 ans).



On vous dit que c'est bon pour la santé

Les professionnels de la santé vous le diront, la pratique du vélo permet de prévenir les pathologies comme l'obésité, le diabète, les maladies coronariennes. Des études ont montré que dans les entreprises, les employés qui effectuent régulièrement les trajets domicile-travail en vélo, présentaient moins d'arrêts maladie que ceux qui se déplacent en voiture ou prennent les transports en commun. De plus, des enseignants ont noté que les scolaires qui viennent à l'école en vélo ont une meilleure capacité de concentration.

Récemment, une étude britannique publiée dans la revue médicale *Aging Cell* vient de démontrer l'effet favorable du vélo sur les défenses immunitaires des pratiquants. L'étude a suivi un groupe de 125 adultes d'âge mûr (de 55 à 79 ans) ayant pratiqué le vélo une grande partie de leur vie et le pratiquant encore pendant au moins deux heures par semaine. Cet échantillon a été comparé à deux autres groupes.

L'un rassemblait des adultes d'un âge comparable à celui des précédents, en bonne santé mais non sportifs. L'autre était composé de jeunes adultes de 20 à 36 ans, en bonne santé mais non sportifs.

Les chercheurs ont dosé les lymphocytes T (variété de globules blancs ayant un rôle essentiel dans la fonction immunitaire) et dont la teneur se réduit normalement avec l'âge à partir de 20 ans, provoquant ce qu'on appelle l'immunosénescence.

Les analyses ont montré que le groupe des 125 cyclistes avait autant de lymphocytes T que le groupe des jeunes non cyclistes et significativement moins que le groupe des non actifs du même âge.

En conclusion, on peut donc dire que l'on peut, à 75 ans, avoir le même profil immunitaire que des jeunes de 20 ans...

A noter que l'on aurait eu un résultat comparable avec une autre activité physique extérieure faisant appel à l'endurance (ski de fond, marche nordique).

LA VITESSE BIENTÔT LIMITÉE
À 80 KM/H



Les accidents à vélo sur la route

Lorsqu'il s'engage sur une route, qu'il soit seul ou en groupe, un cycliste est toujours préoccupé par sa sécurité, conscient d'être si peu protégé par son seul casque...

Mais qu'en est-il exactement de l'accidentalité routière pour les cyclistes ?

Bien moins de morts qu'il y a 60 ans

Le nombre de cyclistes tués sur la route se situe actuellement en France autour de 150-170 par an (173 en 2017 soit 5 % de l'ensemble des morts de la route). Ce niveau est globalement stable depuis le milieu des années 2000. Mais il est très inférieur aux chiffres des années 60 à 90. A cette époque c'était véritablement une hécatombe avec 848 cyclistes morts en 1960 et 905 en 1961 ! Les cyclistes représentaient alors 10 % de tous les morts sur la route. Puis, le bilan s'est amélioré mais en 1980 il y en avait encore 659 et 401 en 1990. Les raisons qui expliquent cette forte tendance baissière sont multiples. Nous citerons les campagnes de sensibilisation à la sécurité routière, le développement, même s'il apparaît trop timide, des infrastructures facilitant la circulation à vélo (pistes cyclables), le développement du port du casque, même s'il n'est pas généralisé, l'amélioration des revêtements routiers ainsi que les dispositions en faveur de la limitation de la vitesse des voitures.

Plus la pratique du vélo est développée sur un territoire, moins il y a de cyclistes qui se tuent sur la route

Une étude très intéressante conduite par l'OCDE sur 8 pays d'Europe de l'Ouest plus les États-Unis (voir graphique ci-contre) a montré que la dangerosité de la conduite à vélo était d'autant plus forte qu'il y avait moins de vélos dans le pay-



directement aux automobilistes. La deuxième grande raison est que plus les cyclistes sont présents, plus ils s'imposent en acteurs à prendre en compte ce qui apaise et sécurise la cohabitation vélo/voiture.

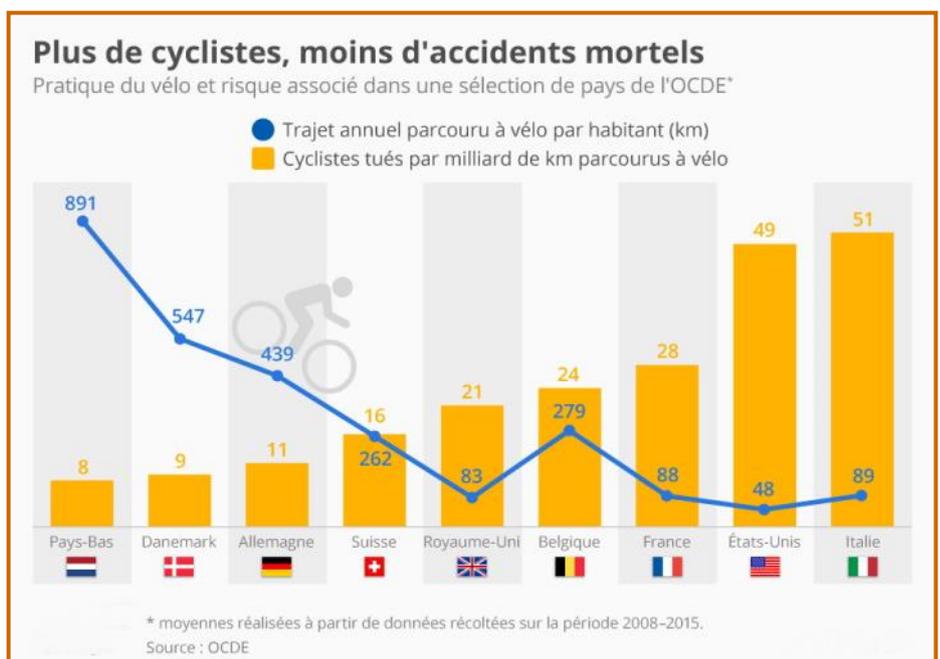
La cause d'accident la plus fréquente est la collision avec une voiture

sage. Autrement dit, plus les gens utilisent le vélo, moins cette pratique devient risquée. Par exemple en Italie où on fait 10 fois moins de vélo qu'aux Pays-Bas (en km pédalés annuellement par habitant), le cycliste a 6 fois plus de risques de se faire tuer sur son vélo que le cycliste hollandais (probabilité ramenée à l'unité de distance parcourue). Cela s'explique essentiellement par deux choses. D'abord, plus la densité de la circulation à vélo est forte, plus le territoire concerné dispose généralement d'infrastructures adaptées (pistes cyclables, passages protégés, ...). C'est le cas de l'Allemagne, du Danemark, des Pays-Bas où sur une partie significative des trajets quotidiens effectués, les cyclistes ne sont pas confrontés

Un accident à vélo peut se produire au travers d'un grand nombre de circonstances. Il y a les collisions avec un véhicule tiers (voiture, camion, moto, autre vélo, ...). Il y a la rencontre brutale avec des animaux (chien), ou avec un piéton. Il y a la faute de conduite avec non maîtrise de sa monture (accrochage d'une bordure ou d'un parapet, dérapage sur des gravillons). Il y a le problème mécanique (bris de fourche ou de cadre, freins défectueux, éclatement d'un pneu).

Parmi les causes d'accidents, la plus fréquente et celle dont les conséquences sont les plus graves est la collision avec une voiture.

(Suite page 18)



Les accidents à vélo sur la route (suite)

(Suite de la page 17)

L'étude des circonstances dans lesquelles se produisent les collisions révèle que, hors intersections, le mode le plus fréquent est la collision par l'arrière par une voiture roulant dans le même sens que le vélo. Donc la voiture double sans laisser suffisamment de place (moins de 1,5 m comme le prévoit le Code de la Route). Cependant la responsabilité du cycliste peut être partiellement engagée si ce dernier ne tient pas bien sa droite...

Moins fréquente est la collision avec une voiture arrivant de face et se déportant sur sa gauche, allant ainsi heurter par l'avant le cycliste.

Encore plus rare est la collision du cycliste qui quitte la voie de droite, se déporte sur la partie gauche de la chaussée et heurte la voiture qui arrive en face.

Aux intersections, le cas le plus fréquent est la collision avec une voiture prioritaire, (le vélo refuse la priorité à droite ou grille un stop), il s'agit généralement d'un choc latéral. Un peu moins fréquent est la collision entre un cycliste qui veut tourner à gauche dans l'intersection, se déporte vers l'axe de la chaussée et avant d'obliquer est percuté par une voiture qui le suit et qui ne l'a pas bien vu ou n'a pas compris quelles étaient ses intentions.

Ce sont les membres qui sont les plus touchés

Une étude d'envergure conduite par l'Institut Français des sciences et technologies des transports a analysé tous les accidents de la route impliquant des vélos dans le département du Rhône sur une période de 10 ans (1996 à 2006). Sur 14 430 victimes cyclistes recensées (morts et blessés), 47,5 % sont atteintes aux bras, 33 % sont



touchées aux jambes, 23,3 % sont touchées au visage et seulement 16,9 % ont une blessure à la tête.

Mais ce sont les blessures à la tête qui sont les plus graves

Un pronostic vital engagé est surtout la conséquence d'une blessure à la tête (73 % des cas). Dans 24 % des cas cela résulte d'une lésion au thorax.

Les hommes ont une conduite plus risquée que les femmes

Les accidents à vélo les plus graves sont plus fréquents lorsque le cycliste est un homme que lorsqu'il s'agit d'une femme. La prise de risque est certainement plus marquée chez le premier.

Par ailleurs, il est observé qu'il y a davantage d'accidents graves chez les plus de 45 ans que chez les moins de 45 ans. La sagesse (supposée) de l'homme mûr ne suffit pas à contrebalancer une fragilité osseuse qui augmente avec l'âge...

Et si on parlait du feu de jour arrière rouge clignotant ?

On l'a vu, le plus gros danger pour le cycliste, c'est la voiture qui vient derrière lui et qu'il ne voit pas arriver.

Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

La seule chose qui puisse faire le cycliste, hormis veiller à tenir

correctement sa droite, c'est d'augmenter la probabilité d'être vu et bien vu de la part des automobilistes arrivant derrière lui. Pour cela il devra d'une part être revêtu de vêtements bien visibles. Sur ce plan le jaune du CCPV est un bon choix. Mais il faut impérativement proscrire la couleur noire, la couleur grise.

D'autre part, considérant :

1. Depuis le 1er janvier 2017, l'usage de feux arrière (donc rouges) à intensité variable (clignotants) est autorisé pour les vélos en France (décret 2016-448).
2. On a constaté que la visibilité en plein jour pour des tiers de vélos à feu arrière rouge clignotant est bien meilleure que celle de feux rouges de même intensité mais non clignotants.
3. Ce constat a été corroboré par une étude comportementale qui a montré que sur un même tronçon routier, aux mêmes heures donc avec la même circulation et dans des conditions de lumière du jour comparables, la valeur mesurée du déport des voitures lorsqu'elles doublent un cycliste isolé ou un groupe de cyclistes, était significativement plus importante lorsque les vélos étaient équipés de feux rouges clignotants que

(Suite page 19)

Les accidents à vélo sur la route (suite et fin)

(Suite de la page 18)

lorsqu'ils avaient un feu rouge fixe.

Pour résumer, nous dirons que tout se passe comme si, lorsqu'il y a un feu rouge clignotant, les automobilistes prennent davantage conscience qu'ils ont devant eux un véhicule qui de droit est à sa place et auquel ils doivent des égards...

Tout ceci fait qu'il se développe depuis quelques temps une campagne visant à rendre obligatoire la présence de jour de feux rouges arrière clignotants pour les vélos circulant sur route de manière isolée ou pour le dernier vélo d'un groupe.

L'Espagne est sur ce point en avance sur nous et déjà, de nombreux cyclistes espagnols allument de jour leur feu rouge

arrière. Depuis l'été 2018 on en voit même quelques uns sur les routes d'Auvergne...



Et si nous faisons pareil au CCPV ? Promis, le 3 mars, je vais clignoter rouge...

combat, il est impératif que le soldat puisse avoir les mains libres pour tenir son fusil. Mais pour avancer avec un vélo dans le dos, il faut que ce dernier soit sous une forme pliante de manière à réduire l'encombrement. Le vélo retenu est dérivé d'un modèle Peugeot qui a été transformé par le capitaine Gérard en 1893. Il est doté d'un cadre réglable qui s'adapte à toutes les morphologies. La première bicyclette pliante Gérard pèse 17 kg, ses roues ont un diamètre de 65 cm. Le pédalier compte 23 dents et le pignon arrière n'a que 9 dents. Elle est équipée de pneus Michelin, seule marque retenue après une batterie de tests passés à l'Ecole Militaire de Joinville. A noter que ce vélo pliant est très bas de selle (75 cm du sol) de manière à permettre au chasseur cycliste, en cas de mauvaise surprise, de se mettre instantanément en position de tir, avec les pieds au sol en restant assis sur la selle.

C'est ainsi que la création du vélo pliant a une origine militaire...

En 1914, le modèle est amélioré et allégé, la nouvelle « pliante Gérard » ne pèse plus que 13 kg.

Pour intégrer les bataillons cyclistes, les jeunes recrues doivent obtenir un « brevet de cycliste militaire ». Les épreuves consistent à faire un parcours de 60 km en moins de 5 heures sur une machine plombée en suivant un itinéraire communiqué au tout dernier moment sur carte d'Etat Major. Il y a aussi une épreuve de tir de 10 balles sur cible avec le fusil Lebel et enfin, une épreuve pratique de démontage-remontage de certaines pièces du vélo.

Le vélo dans la guerre

La France vient de commémorer avec éclat le centenaire de la première guerre mondiale. On sait que la Grande Guerre fut le théâtre d'expérimentation de nouveautés technologiques ou chimiques (les premiers véhicules blindés, les gaz de combat, ...). Mais quelle fut la place du vélo ?

Dès les années 1890, la bicyclette connaît un développement important dans nos sociétés européennes, cela devient même un phénomène social et industriel.

Mais la bicyclette ne se fait pas une place que dans la société civile, la plupart des armées des pays développés créent à la fin du XIX^{ème} siècle des bataillons de chasseurs cyclistes. Les images d'archives nous montrent des soldats combattants de la guerre 14-18 équipés de bicyclettes. En France, les premières compagnies cyclistes sont créées en 1887.

En fait on attend de la bicyclette militaire deux fonctions bien différentes :

- d'une part équiper les soldats « estafettes » assurant des missions de liaison/transmission (transport de dépêches ou autres documents ou petits objets),
- d'autre part permettre à des fan-

tassins de servir d'appui auprès de la cavalerie. Ils doivent être capables, sur leur vélo, de suivre la cavalerie qui avance au trot, voire de la précéder pour l'aider à se diriger. Mais ces chasseurs cyclistes peuvent être amenés à participer directement aux combats, contrairement aux estafettes.

Il s'en suit que le vélo n'est pas le même dans les deux usages. Pour les estafettes, il s'agit d'un vélo « normal » comparable à celui qui se vend dans le commerce civil.

Mais pour les chasseurs cyclistes, le vélo est pliant pour pouvoir être porté dans le dos. En effet, dans les opérations de



La bicyclette pliante modèle Gérard

Les chefs

Lors de la réunion du Conseil d'Administration du 8 février 2019, les administrateurs ont procédé à la désignation du bureau (inchangé) :

Président

Jean-Claude Batisse

Vice-Président

Daniel Guittard

Trésorier

André Robiolle

*Secrétaire, rédacteur de
«Roue libre»*

Michel Lablanquie

Les réunions mensuelles

La réunion mensuelle des membres du bureau est fixée (en principe) au premier vendredi de presque chaque mois, à 20h30 dans la salle de réunion de la mairie de Pessat-Villeneuve (1er étage).

Cette réunion est ouverte à tous les adhérents du Club surtout s'ils ont des choses à dire sur le fonctionnement et les orientations du CCPV.

Sont ainsi programmées pour 2019 les réunions des :

vendredi 5 avril

vendredi 3 mai

vendredi 7 juin

vendredi 6 septembre

vendredi 25 octobre

vendredi 6 décembre

2019 : année anniversaire

Le CCPV fut créé en 1979. Cette année il fête donc ses 40 ans. Le bel âge diront certains. Le grand âge diront d'autres... L'occasion d'un petit regard arrière et le constat que bien des choses ont changé...

2019 : des anniversaires à gogo

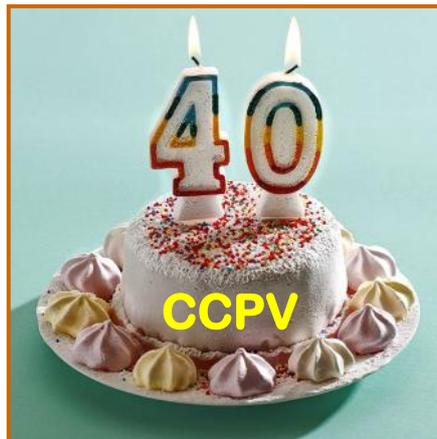
Alors que Michelin fête ses 130 ans, que Bibendum en est à 120 ans, que le journal La Montagne en affiche 100, le CCPV se fait plus modeste, il n'en est qu'à 40...

Mais, des anniversaires à compte rond, il va y en avoir beaucoup en 2019 et celui du CCPV risque d'avoir du mal à émerger. Jugez plutôt :

- ◆ les 30 ans de la chute du mur de Berlin,
- ◆ les 50 ans du premier vol du Concorde,
- ◆ les 50 ans des premiers pas de l'homme sur la lune,
- ◆ les 50 ans du festival de Woodstock,
- ◆ les 60 ans de la naissance d'Astérix,
- ◆ les 100 ans du traité de Versailles,
- ◆ les 300 ans de la mort de Léonard de Vinci,
- ◆ les 400 ans de la naissance de Colbert,
- ◆ les 800 ans de la Croisade des Albigeois...

En 1979,

- ◆ la France était giscardienne,
- ◆ il n'y avait pas de gilets jaunes,
- ◆ ni de ronds-points du reste,
- ◆ les vélos n'avaient que 2 plateaux et 5 pignons,
- ◆ on se guidait à la carte papier, pas au GPS,



- ◆ les manettes de changement de vitesses n'étaient ni intégrées aux freins ni indexées. Elles étaient sur le tube diagonal et il fallait lâcher le guidon pour les actionner.

Le CCPV en 1979

- ◆ l'acte de naissance du CCPV est la publication au J.O. du 24 avril 1979 de la déclaration en Sous-Préfecture de Riom de la constitution de l'association «Club Cyclotouriste de Pessat-Villeneuve».
- ◆ en cet An I, ils étaient 40 licenciés, un record jamais égalé depuis. Et en quasi-totalité des Pessatois, la commune ne comptait alors que 230 habitants...
- ◆ la moyenne d'âge de ces 40 licenciés était de 19 ans ! Aujourd'hui, elle est de (chut, secret médical)... Disons qu'en 40 ans, le Club a vieilli de bien 40 ans. Logique, en définitive...
- ◆ quarante ans après, il reste deux survivants toujours membres du Club : Daniel GUITTARD et Jules GO-TIAUX. Ils ont pris quelques cheveux blancs...
- ◆ le coût de la licence était en 1979 de 30 Francs. Aujourd'hui, il est de 40 €.

Les cyclos sont aussi des gens e-mailés...

La liste n'est certainement pas exhaustive...

Alain Bargoin : alainbargoin@hotmail.fr

Jean-Claude Batisse : jeanclaude.batisse@laposte.net

Olivier Belin : olivier.belin0599@orange.fr

Jean-Michel Carouge : jeanmichel.carouge@orange.fr

Gérard Dubois : maire@pessat-villeneuve.fr

Bernard Dupont : bernard.dupont0957@orange.fr

Daniel Guittard : danic44@orange.fr

José Gouveia : mariaadelina.mendesgouveia@sfr.fr

Michel Lablanquie : michel.lablanquie@wanadoo.fr

Roger Langlais : roger_langlais@orange.fr

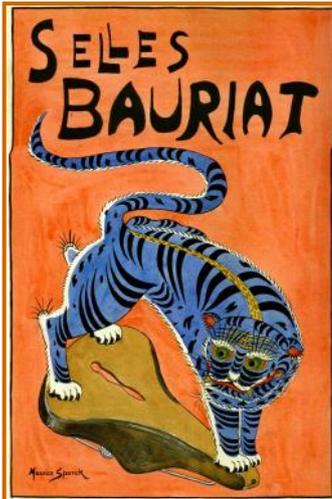
Jean-Pierre Laroche : jipege.laroche@orange.fr

Jean-Michel Martin : jeanmichelmartin@orange.fr

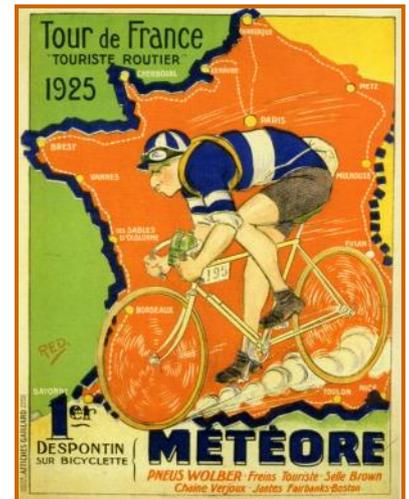
André Robiolle : ddloulou@cegetel.net

Pascal Rousseau : pascalrousseau@free.fr

Marc Ruel : marc.ruel0998@orange.fr



Publicité de juillet 1916



Les Cycles BLANC encouragent le Club Cyclo de Pessat-Villeneuve

Comme toujours, une offre exceptionnelle est réservée
aux licenciés du CCPV pour la saison 2019 :
10 % de réduction sur les prix affichés pour l'achat
de vélos, cadres, pédales, chaussures



Le spécialiste du vélo à Riom
et dans la région.
Ils se mettent en quatre
pour mieux vous satisfaire.

83 avenue de Clermont - RIOM
(à côté DARTY et BIOCOOP)
Tél. : 04 73 38 03 25
cyclesblanc@wanadoo.fr

40 ans

C'est quand qu'on va où ?

40 ans

calendrier des sorties 2019

donné à titre indicatif, les sorties décalées restent à préciser, peut évoluer en fonction des demandes

3 mars	9 h	démarrage officiel de la saison route, sortie Club départ Pessat
10 mars	9 h	sortie Club, départ Pessat
17 mars	9 h	sortie Club, départ Pessat
24 mars	8 h 30	sortie Club, départ Pessat
31 mars	8 h 30 heure d'été	sortie Club, départ Pessat
7 avril	8 h	sortie décalée Allier, lieu à préciser
14 avril	8 h	sortie Club, départ Pessat
21 avril Pâques	8 h	sortie Club, départ Pessat
22 avril lundi Pâques	8 h	sortie Club, départ Pessat
28 avril	8 h	sortie décalée, départ Pontgibaud
mercredi 1 ^{er} mai	8 h	rallye du Muguet, départ place de la Mairie - Marsat
5 mai	8 h	sortie Club, départ Pessat
mercredi 8 mai	8 h	sortie Club, départ Pessat
12 mai	8 h	sortie décalée, départ La Croix-Mozat (près Crevant-Laveine)
19 mai	8 h	sortie Club, départ Pessat
26 mai	8 h	sortie décalée, Col du Béal, départ à préciser
30 mai Ascension	8 h	sortie Club, départ Pessat
2 juin	8 h	sortie Club, départ Pessat
9 juin Pentecôte	8 h	sortie Club, départ Pessat
10 juin lundi Pentecôte	8 h	sortie Club, départ Pessat
13-14-15-16 juin		Grand Vélo Haute-Loire
16 juin	8 h	sortie Club, départ Pessat
samedi 22 juin	8 h	Tour du Sancy et de la truffade (départ à préciser)
30 juin	8 h	sortie Club, départ Pessat
juillet et août	8 h	sorties Club, départ Pessat
1er septembre	8 h	sortie Club, départ Pessat
8 septembre	8 h	sortie décalée, région Issoire (départ à préciser)
15 septembre	8 h	sortie Club, départ Pessat
22 septembre	8 h	sortie Club, départ Pessat
jusqu'à fin octobre	8 h 30	sorties Club, départ Pessat

