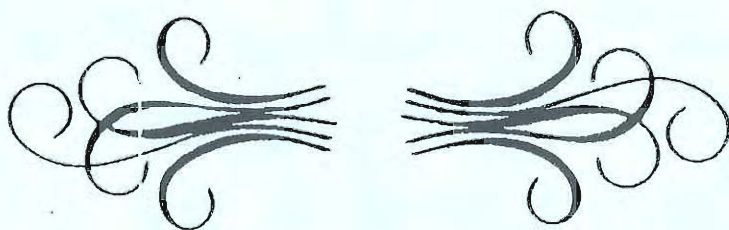




**LE
JOURNAL
DE
L'U.C.F**



ANNEE : 95

LE MOT DU PRESIDENT

L'assemblée générale constitue chaque année l'un des points forts de la vie d'un club car c'est l'occasion de présenter le bilan des activités et de projeter de nouvelles actions.

En cela, 1995 a apporté de nombreuses satisfactions; en premier lieu une participation toujours plus élevée lors de nos organisations ou sorties hebdomadaires.

Les jeunes ont été d'une grande régularité. Le palmarès des coupes gagnées en témoigne et nous ne pouvons que les en féliciter; L'avenir leur appartient.

La palme revenant pour cette saison à René BREHIER et Guy LITRE, j'ai eu le grand plaisir et une joie intense lors de leur arrivée de PARIS-BREST-PARIS.

Il leur aura en effet, fallu de nombreuses heures de selle et beaucoup d'abnégation pour en arriver à une telle réussite.

Qu'ils servent d'exemples à tous.

Dans une société, où le mal de vivre et le chômage ne laissent guère de place à l'espoir, le sport reste le dernier recours du rêve.

Il restitue à l'homme, à la fois sa grandeur, sa morale, le besoin de se démarquer dans l'effort.

A tous merci et bonne saison 1996.

B. FROGER

L'Union Cycliste : 600 000kms parcourus

L'U. C. F. lors de son assemblée générale annuelle de samedi à la salle polyvalente a fait le bilan d'une année qui a « bien roulé » et établi les prévisions de nouvelles courses et randonnées...



Le bureau présidé par M. Froger devant le public de l'assemblée générale d'un club qui a obtenu de bons résultats l'année passée

La saison 94 a été excellente : obtention de nombreuses coupes, record de sorties et de kilomètres parcourus puisque les adhérents ont largement dépassé la barre de 600 000 kilomètres en sorties officielles uniquement !

Dans la salle, 49 adhérents sont venus sur les 68 inscrits au club. Une majorité d'hommes et quelques femmes, beaucoup de jeunes aussi. M. Froger, président du club, après avoir fait le bilan de l'année, lance un appel pour le renouvellement du bureau : « *On a besoin de personnes* » dit-il, et lors rires fusent dans l'assistance « *Ben, si on n'a pas besoin de personne...* »

Le président se reprend et insiste : « *Si, il nous faut un peu de sang neuf, allez les jeunes...* » Quelques mains se lèvent. Sur la table de nombreuses coupes matérialisent les succès du club pendant l'année passée.

L'assemblée se termine par un joyeux pot de l'amitié, à la gloire du vélo, bien sûr. Prochaine sortie prévue le 12 février 95: grande randonnée VTT.

L'UCF sur le bon braquet

Toujours fidèles au poste, les cycliste de l'UCF prennent une part active à l'animation du village. Les résultats sportifs suivent aussi. Encore une fois, 1994 aura été une bonne année. 60 000 km parcourus et une participation au Bordeaux-Paris.

Les responsables associatifs se plaignent parfois des chaises vides lors des assemblées générales. Bernard Froger, le président de l'Union cycliste flinoise, n'est pas de ceux-là. Lors de la réunion annuelle, qui se tenait récemment, les 68 adhérents étaient quasiment tous au rendez-vous. C'est que l'UCF est une grande famille. "La vie d'un club ne se résume pas seulement à pratiquer son sport favori. La solidarité, l'amitié doivent être parmi nos préoccupations majeures", déclarait en préambule Bernard Froger. Message reçu à 100 %.

1994 à la loupe

Pas de doute, les amoureux de la petite reine sont un moteur pour l'animation du village. Puisque c'est de saison, commençons par une petite rétrospective.

De février à septembre, le club a organisé cinq journées de courses dans les rues et les chemins du village. Depuis quatre ans, c'est la randonnée VTT qui ouvre la marche. L'édition 1994, programmée le 13 février, a été un beau succès. Suivait le cross scolaire, en mars. Au bout de 7 ans, il est devenu un véritable institution. Le 10 avril avait lieu le grand rallye cyclo. Pluie, neige, grêle : malgré un temps à ne pas mettre un vélo sur une route, ils étaient tout de



Bernard Froger et son équipe prêts à repartir pour une nouvelle saison.

même 98 courageux à s'élancer. Le 1er Mai, pour la course de printemps, le soleil n'était toujours pas revenu, mais les cyclistes étaient bien là : 70 au départ d'une seule épreuve. Traditionnellement en septembre, Flins fait la fête et le vélo est bien sûr de la partie. Cette année, les trois courses jeunes, adultes et licenciés 2e, 3e et 4e catégories ont réuni 140 coureurs. A cela, s'ajoute la participation à la kermesse des associations et une sortie au parc floral d'Orléans. Bref, il a fallu retrousser ses manches pour mettre sur pied

toutes ces manifestations.

Bordeaux-Paris : une grande première

Quand il n'y a pas de courses à Flins, ne croyez pas que l'UCF sommeille. Elle participe à des épreuves à l'extérieur. Les couleurs du village ont été représentées dans 19 rallyes de la région et 18 coupes ont été gagnées. Les plus mordus prennent part aussi à quelques grandes classiques : Villepreux-Les Andelys-Villepreux, 200 km, Paris-Futuroscope-Poitiers 400 km. Paris-Levallois-

Honfleur 220 km. De quoi vous faire les mollets ! Au total, les cyclos ont parcouru 60 000 km.

Mais l'exploit de l'année revient sans aucun doute à René Brehier et Guy Littre qui ont pris le départ de la course cyclosportive Bordeaux-Paris, le 18 juin. 648 km non stop : une vraie galère pour nos deux Flinois. "A la sortie de Bordeaux, nous frôlions déjà les 40 km/h. Je me demandais, mais où vont-ils si vite ?" raconte Guy Littre. Victime d'une mauvaise alimentation, son camarade René

Brehier sera contraint à l'abandon à mi-parcours. Guy Littre s'accroche, et après une nuit d'enfer, le petit jour lui redonne le courage de tenir qu'à la ligne d'arrivée. 22 h 40 mn sans descendre quasiment de vélo. A l'UCF tout le monde lui tire son chapeau.

Pour 1995, pas question d'aller en roue libre, le club est bien décidé à maintenir le cap avec toujours comme objectif d'assurer la relève. De ce côté-là il ne devrait y avoir de problème. Témoin Michaël, 10 ans, qui a rejoint l'UCF cette année : "Tous les dimanches matin, je suis fidèle au rendez-vous pour un nouveau départ sur la place de la mairie. Je suis très satisfait de l'ambiance qui règne au sein du club, très entouré et surtout conseillé. C'est très important car je me rends compte que j'ai beaucoup à apprendre pour devenir plus tard peut-être un professionnel". Voilà qui doit donner chaud au cœur de tous les dirigeants.

F.C.

Le bureau pour 1995 : président Bernard Froger, Vice-présidente Andrée Brehier, secrétaire Guy Littre, secrétaire-adjoint Gilbert Landeau, trésorier René Brehier, trésorier-adjoint, Daniel De Rocco.

COMPOSITION DU BUREAU

Président

FROGER B.

Vice-Présidente

BREHIER A.

Secrétaire

LITTRE G.

Trésorier

BREHIER R.

Secrétaire adjoint

LANDEAU G.

Trésorier adjoint

DE ROCCO D.

Membres du bureau

FROGER Y.

GODARD F.

JULIENNE G.

KOWALIK P.

PRIGENT J.

CHARTRE DES DÉPLACEMENTS DU CYCLOTOURISTE

POUR ROULER EN SECURITE A BICYCLETTE

- J'applique le code de la route.
- J'utilise une bicyclette équipée réglementairement et en parfait état mécanique.
- Je suis correctement assuré.
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Je vois et je suis vu.
- Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route.
- J'observe les consignes des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.
- Je respecte la nature et son environnement.

Au sein de la Fédération Française de Cyclotourisme, la recherche d'une sécurité optimale sur les routes est une des principales préoccupations des organisateurs de manifestations de cyclotourisme et des commissions de sécurité



FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

FLINS

RALLYE VTT DE L'UCF

Soleil et boue pour les randonneurs

Le rendez-vous est maintenant une institution de cette mi-février. Dimanche matin, ils étaient 164 (et 26 clubs) à prendre le départ de la 7ème randonnée VTT organisée par l'UCF.

De Flins à Ecquevilly, en passant par les petits chemins de Bazemont, les Alluets, Morainvilliers et Chapet, 87 concurrents se sont contentés de faire 20 km, alors que 77 plus courageux n'ont pas hésité à affronter le parcours de 40 km.

Si cette année le soleil était bien appréciable, tous les vététistes sont rentrés pleins de boue, mais visiblement ravis.

Le temps d'un sandwich et d'un café réconfortants à la salle polyvalente, le président Bernard Froger donnait les prochains rendez-vous de l'UCF : cross scolaire le 4 mars, rallye cyclo le 2 avril, et la traditionnelle course cycliste le 9 avril.

Les résultats :

Club le plus représenté : Epône. Club ayant le plus grand

nombre de participants : Plaisir. Club le plus éloigné : Saint-Denis. Coupes des clubs, par tirage au sort : 1. Sulzer, 2. Poissy, 3. ESAM (Les Mureaux).

Famille la plus représentée : Famille Leblond (Ecquevilly). Participante la plus ancienne : Sylviane Canard. Participant le plus ancien : Jacques Trézel. Participant la plus jeune : Isabelle Thomas. Participant le plus jeune : Clément Brun.



Parmi les participants, Clément Brun avec la coupe du plus jeune coureur

Randonnée VTT : boueux et contents !

Succès coutumier pour la septième randonnée VTT de l'Union Cycliste Flinoise (UCF) : 164 participants enthousiastes sont venus de tous horizons - même de Saint-Denis ! - prendre le départ dimanche matin.

Le grand parcours : 40 km les conduisait d'abord à Bazemont, les Alluets, puis Bures, Morainvilliers et retour par Chapet, Ecquevilly, Bouafle et Flins. Une boucle plus courte de 20 kms attendait les cyclistes moins chevronnés ou moins courageux.

Mais les petits chemins boueux ont existé pour tous... et la plupart sont revenus sous un soleil éclatant, crottés des pieds à la tête, les vélos uniformément noirâtres, mais ravis.

26 clubs sont représentés mais c'est Epône qui remporte une coupe par le nombre, Saint-Denis par l'éloignement et Plaisir qui a le plus grand nombre de jeunes. Les randonneurs sont également récompensés : le plus

jeune, Clément Brun, 8 ans, les plus anciens, et un tirage au sort départage les clubs : Sulzer (Mantes), Poissy et ESAM (Aérospatiale).

M. Froger est content, tout s'est passé à merveille :

« C'est plus difficile à organiser qu'un rallye sur route », explique-t-il.

« Il faut des autorisations : préfecture, municipalité, tout un parcours administratif ! »

Des projets : Oui, bien sûr. Le traditionnel cross sco-

laire : le 4 mars, le 2 avril 4 parcours pour le rallye cyclotouriste, et le 9 avril 2 courses dans Flins. Amoureux de la « petite reine » à vos agendas !



Les randonneurs
VTT de retour

Cent quatre-vingts inscrits au huitième cross scolaire

L'Union Cycliste Flinoise organisait samedi son 8^e cross scolaire à partir de 9 h 30 dans le Parc Jean Boileau à l'intention des classes primaires. Mais, « pour le sport » adolescents et parents d'élèves pouvaient également participer à une épreuve prévue spécialement pour eux.

Aux abords de la ligne de départ il y a foule : les « petits » sont les premiers à partir. L'excitation est à son comble, ils se bousculent sans pitié pour être les premiers. Au coup de pistolet, c'est parti... pour 450 m et tout le monde se précipite vers l'arrivée.

Le réconfort

Essoufflés et ravis ou au bord des larmes « on m'a passé devant parce que j'ai glissé dans la boue, sinon j'aurais gagné ! », les concurrents sont entraînés vers un buffet : chocolat chaud et croissants les attendent.

M. Froger, président de l'UCF est content : tout se passe bien. « Nous avons la chance de fonctionner au niveau scolaire avec la semaine de quatre jours à Flins. Ce qui nous a permis d'organiser cette épreuve car les enfants sont rentrés en classe depuis jeudi ». Bref, une rentrée « musclée » !

Les épreuves se poursuivent en présence du maire, lui aussi en tenue de sport « mais je ne cours pas » précise-t-il en riant. Et les enfants attendent avec impatience le tour des parents ! « Ya pas de raison, eux aussi ça leur fait du bien le sport ! » Ils

seront toutefois moins nombreux à courir leur chance...

Les résultats

Classement années 1988-1989:

Filles : 1^{ère} Sarah Hatat, 2^e Valentine Iapella, 3^e Amélie Laurent-Garcia, 4^e Julie Chevaux, 5^e Héléna Kalupschi, 6^e Marina Ghione, 7^e Nelwen Garaud, 8^e Rebecca Ivanovic, 9^e Mathilde Traineau, 10^e Wafaa Bounadar, 11^e Alison Firon, 12^e Gwenaëlle Legros.

Garçons : 1^{er} Emmanuel Laird, 2^e Maxime Gaulupeau, 3^e Guillaume Bouron, 4^e Laurent Fruchart, 5^e Mickael Gameiro, 6^e Anthony Brouard, 7^e Thomas Le Guern, 8^e Ludovic Maronne, 9^e Faycal Bagar, 10^e Alban Lorenzo, 11^e Sébastien Clémenccon, 12^e Bastien Guedon, 13^e Franck Venet, 14^e Sébastien Michalik, 15^e William Lejeune, 16^e Rémy Prévost.

Classement année 1987:

Filles : 1^{ère} Julie Szarek, 2^e Julie Picou-Rollin, 3^e Laura Fargeot, 4^e Chloé Gille, 5^e Elodie Boutin, 6^e Julie Baudoin, 7^e Pauline Vincent.

Garçons : 1^{er} Julien Ichaye, 2^e Mounir Seffak, 3^e Frédéric Perez, 4^e Romain Girard, 5^e Morgan Noyelle, 6^e Grégory Venet, 7^e Fabien Belghith, 8^e Maxime Guittet, 9^e Quentin Viel, 10^e Franck Morgado, 11^e Davy Sedille, 12^e Guillaume Lorenzo, 13^e Cédric Straka, 14^e Kevin Ballet, 15^e Adrien Recoules.

Classement année 1986:

Filles : 1^{ère} Marie Auvinet, 2^e Margaux Laird, 3^e Mélanie Jouannin, 4^e Anna Pagel, 5^e Marion Besnier, 6^e Solenn Glemarec, 7^e Elodie Bracq, 8^e Rozen Garaud, 9^e Céline Boudet, 10^e Audrey Redon, 11^e Adeline Blin, 12^e Tiphonie Legros, 13^e Stéphanie Fruchart.

Garçons : 1^{er} Jérémy Bouyer, 2^e Geoffroy Pagel, 3^e Thomas Dubas, 4^e Jérémy Henon, 5^e Thomas Courtade, 6^e Philippe Barbosa, 7^e Nicolas Gruo, 8^e Vincent Cavan-Bré, 9^e Paul Chedot, 10^e Frédéric Bourdin, 11^e Nicolas Bourdin, 12^e Fabien Champion, 13^e Yoan Catin, 14^e Julien Guedon, 15^e Gwenaëlle Gascoin, 16^e Julien Recoules.

Classement année 1985:

Filles : 1^{ère} Delphine Littre, 2^e Cindy Renouard, 3^e Mélanie Chabaud, 4^e Sonia Belhith, 5^e Jennifer Julien, 6^e Mélanie Ghitone, 7^e Michelle Melody.

Garçons : 1^{er} Yann Richard, 2^e Romain Roussel, 3^e Franck Herault, 4^e Alexandre Rodriguez, 5^e Nicolas Boutin, 6^e Anthony Helene, 7^e Gary Ulrich, 8^e Nicolas Lozeray, 9^e Pierre Tibaron, 10^e Rudy Soares, 11^e Adrien Dutertre.

Classement années 1983-1984:

Filles : 1^{ère} Delphine Baril, 2^e Rajaa Noumen, 3^e Jennifer Luczak, 4^e Caroline Chourlay, 5^e Marina Szarek, 6^e Coralie Delarue, 7^e Sophie Geffroy, 8^e Nelly Pamaye, 9^e Viviane Ichaye, 10^e

Alexandra Brouard, 11^e Audrey Ghione, 12^e Marie-Pierre Pannaye, 13^e Jennifer Laze, 14^e Tiphonie Gephine, 15^e Sarah Woivre, 16^e Anaïs Dutertre.

Garçons : 1^{er} Julien Pinna, 2^e Mickael Rocher, 3^e Romain Henon, 4^e Christophe Caraud, 5^e Antoine Guittet, 6^e Mickael Jameu, 7^e Baptiste Leclerc, 8^e Mehdi Belghith, 9^e Sébastien Cauchoux, 10^e Mickael Venet, 11^e Stéphane De Amarin.

Classement parents d'élèves :

Femmes : 1^{ère} Marie-France Geffroy, 2^e Françoise Garaud, 3^e Marie-Thérèse Gille, Bouron, 5^e Martine Dubas, 6^e Catherine Lozeray, 7^e Patricia Bensier.

Hommes : 1^{er} Christophe Chauvineau, 2^e Stéphane Bau-

doin, 3^e Stéphane Bouron, 4^e Pascal Vincent, 5^e Renaud Noyelle, 6^e Jean-Philippe Guillot, 7^e Bernard Catin, 8^e Lionel Iapella, 9^e Michel Gargeot, 10^e Serge Thibaut, 11^e Pascal Laird, 12^e Michel Viel, 13^e Daniel Lorenzo.

Classement adolescents :

1^{er} Tony Szarek, 2^e Yassir Hatat, 3^e Dewan Glemarec, 4^e Arnaud Chavigny, 5^e Erwan Dutertre, 6^e Cédric Delarue, 7^e Joann Jouannin, 8^e Alan Glemarec, 9^e Cédric Chourlay, 10^e Lotfi Moumen.



Sur la ligne de départ

04

03

95

8^E CROSS SCOLAIRE

Les parents aussi



Au moment du départ.

Grâce à l'Union cycliste flinoise, organisatrice du huitième cross des écoles primaires, 150 enfants ont couru samedi matin dans le parc du château, empruntant sur 450 ou 850 mètres, selon leur âge, le parcours de santé. Quelques menus incidents ont émaillé la matinée, comme la perte d'une chaussure par un petit garçon au moment du départ - une telle mésaventure est vécue comme un drame.

Le président de l'Union cycliste, Bernard Froger a voulu cette année impliquer les parents d'élèves en les faisant courir après leurs bambins : il y a donc aussi un classement pour les papas et les mamans.

L'UCF annonce un rallye cyclo de 30, 50, 70, ou 100 km pour le 2 avril, et deux courses à 14h et 15h30 pour le 9 du même mois.

LE CLASSEMENT

Enfants nés en 1988-89 :

Filles : 1 : Sarah Hatat. 2 : Valentine Iapella. 3 : Amélie Laurent-Garcia. Garçons : 1 : Emmanuel Laird. 2 : Maxime Gaulteau. 3 : Guillaume Bouron.

1987 : 1 : Julie Szarek. 2 : Julie Dicou-Rollin. 3 : Laura Fargeot. 1 : Julien Ichaye. 2 : Mounir Steffak. 3 : Frédéric Perez.

1986 : 1 : Marie Auvinet. 2 :

Margaux Laird. 3 : Mélanie Jouannin. 1 : Jérémie Bouyer. 2 : Geoffroy. 3 : Thomas Dubas.

1985 : 1 : Delphine Littré. 2 : Cindy Renouard. 3 : Mélanie Chabaud. 1 : Yann Richard. 2 : Romain Roussel. 3 : Franck Héraul.

1983-84 : 1 : Delphine Baril. 2 : Rajaa Moumen. 3 : Jennifer Luczak. 1 : Julien Pinnat. 2 : Mickaël Rocher. 3 : Romain Hénon.

Les mères : 1 : Marie-France Geoffroy. 2 : Françoise Garaud. 3 : Marie-Thérèse Gille.

Les pères : 1 : Christophe Chauvineau. 2 : Stéphane Baudoin. 3 : M. Bouron.

Trois cent un participants au rallye des villes



Les clubs récompensés

La section cyclotourisme de l'Entente Sportive Magnanvilloise, présidée par Pascal Ozanne, a organisé, dimanche matin, son traditionnel « Rallye des villes », ainsi appelé car il passe par un maximum de communes qui comprennent le mot « ville » dans leur nom.

Partis de Magnanville, les trois cent un coureurs ont choisi l'un des trois parcours à leur disposition : 30, 60 ou 90 kilomètres. Pour l'anecdote, on a

même inscrit un tandem. Les organisateurs étaient satisfaits du nombre des participants, une cinquantaine de plus que l'an dernier. Cela dépend un peu de la date choisie : là, elle était en début de saison ce qui a poussé les sportifs à renouer avec leur activité préférée après l'interruption de l'hiver.

Ce rallye a réuni vingt-quatre clubs, quarante-quatre féminines et dix-sept jeunes de moins de dix-huit ans. Le challenge est

revenu à Sulzer (111 points). Le club présentant le plus de participants est l'U.C. Flins (40), le plus de féminines, Aubergenville (7) le plus de jeunes, l'U.C. Flins (13), le plus éloigné, Pontault-Combault. Le plus jeune coureur est Nicolas Lauzeret de l'U.C. Flins (10 ans) et le plus âgé, Fernand Frémont de Dunlop (76 ans).

Le tirage au sort a favorisé le CAMV et Porcheville a eu la coupe du Bijoutier.

Franck HERAULT le plus jeune



HERAULT franck dix ans : c'était le plus jeune à participer à ce rallye.

« Cela fait un an que j'appartiens à l'U.C. Flins » explique-t-il. « C'est ma deuxième sortie. J'ai suivi le parcours de trente kilomètres. Ce n'était pas trop difficile. Dans ma famille, on est très sportif : mon père et mon frère font du cyclotourisme. D'ailleurs, je pratique aussi le judo et le tennis. »

Mais franck a dû repartir chez lui en voiture : impossible de diriger son vélo en tenant sa coupe.

RALLYE CYCLISTE DE L'UC FLINS

Record de participation !



434 participants : un record absolu !

L'UC Flins peut se réjouir. Le rallye cycliste organisé par l'association, dimanche dernier, a battu tous les records de participation. Ils étaient 434, représentant vingt-huit clubs, au départ des quatre circuits proposés. Pour les plus en jambe ou les plus courageux (ils étaient cinquante-huit), il y avait une boucle de 100 km. Partis de Flins, les cyclistes se sont dirigés sur Rosay, Lommoye puis Breval, Tilly, Richebourg et Orgerus pour revenir par Boissy-sans-Avoir, Thoiry, Andelu, Maule et Bazemont. Un beau périple à travers la campagne avec, par chance, des conditions météo idéales.

La majorité des autres rouleurs avait choisi les parcours de 75 et 55 km, qui empruntaient une partie du tracé de la plus grande boucle. Ces versions raccourcies ont vu 154 participants pour l'une et 136 pour l'autre. Enfin pour ceux qui ne souhaitent pas trop forcer en ce premier dimanche d'avril, l'UC Flins avait prévu une sortie de 35 km. Cette solution a tout de même séduit 86 mordus de la petite reine.

Inutile de dire que par cette belle matinée, quelle que soit la distance effectuée, les boissons et la collation servies à l'arrivée, avant la remise des coupes, ont été appréciées par tous.

LES RÉSULTATS

Club le plus représenté sur trois ans : CSMAE

Club avec le plus de féminines : St Pierre de Bayeul (Eure)

Club avec le plus de jeunes : Renault Cergy (Val d'Oise)

Club le plus éloigné : Bonnières

Club le plus représenté : Sulzer Mantes

Clubs récompensés par tirage au sort : Epône, Verneuil, Bouafle et Renault Flins

Doyenne des participantes : Mme Perroux (CSMAE)

Doyen des participants : Jean Douillet, 76 ans (CSMAE)

la plus jeune : Delphine Litré, 9 ans (UC Flins)

Le plus jeune : Barthélémy Arix, 7 ans (Renault Cergy)

Le carnaval des animaux

Les quatre classes de maternelle et celle de l'école primaire de Flins célébraient en commun le premier avril, par un carnaval.

Dès 9 h.15, les enfants tiraient leurs parents vers les salles de classes. Enchantés de pouvoir se déguiser en dinosaures, grenouilles, chats et autres animaux, les élèves étaient pour une fois contents de venir à l'é-

cole. Les élèves de primaire ont retrouvé, vers dix heures ceux de la maternelle qui se trouve dans une rue voisine.

Puis tous partirent défiler dans les rues de la commune. Arrivés à la place du Château, les enfants virent brûler M. Carnaval. Puis tous sont retournés à la maternelle pour goûter.



02

-04

95

Dix-huitième rallye de printemps : record de participation

Quatre cent trente quatre cyclistes ont participé au dix-huitième rallye de printemps organisé par l'Union Cycliste Flinoise dimanche 2 avril.

Ils se sont retrouvés au fur et à

mesure de leur arrivée à la salle polyvalente en fin de matinée pour un casse-croûte revigorant et la remise des coupes après des parcours allant de 35 à 100 kms.

« C'est un record » note

M. Froger, président de l'UCF. « L'an dernier, ils n'étaient que 98! Le temps nous a aidés, mais nous n'espérons pas une telle affluence.. »

Les départs ont commencé

dès 7 h ce matin, et la distance la plus « fréquentée » est de 75 km. De quoi être satisfait, et la participation féminine commence à compter : 53 femmes pour ce rallye ! Le maire regrette

de n'avoir pu sortir son vélo, mais il accompagne l'UCF de ses vœux et décerne les coupes, dont l'une va pour la seconde année au club le plus représenté depuis trois ans : le CSMAE d'Aubergenville.

Les femmes sont récompensées avec le club de St-Pierre de Bayeul, les jeunes avec Renault Cergy, le club le plus éloigné est Bonnières (aucun club ne reçoit deux coupes), la coopération est représentée par Sulzer de Mantes, et un tirage au sort récompense Epône, Verneuil, Bouafle et Renault Flins.

Sans oublier les plus jeunes : Delphine Littré 9 ans et Alix Barthélémy 7 ans, et... les plus âgés, M^{me} Perroux et M. Douillet.

L'animation règne, les applaudissements crépissent, et tous se promettent de recommencer, le plus tôt possible !



Les vainqueurs
du rallye

Plus de soixante ans de vélo !

A 76 ans, Jean Douillet, du CSMAE d'Aubergenville, met son club à l'honneur en recevant la coupe du plus âgé participant au 18^e rallye de l'UCF.

« J'ai eu mon premier vélo pour mon certificat d'études, à 12 ans ! Et je m'en souviens : il était jaune canari, avec de belles jantes en bois... »

Depuis j'ai toujours fait du vélo. Jusqu'à 65 ans, je faisais entre six mille et six mille cinq cents kms par an, mais depuis, je trouve que ça diminue...

Je ne peux faire que vingt de moyenne, pas mieux. Et les routes deviennent difficiles avec toutes les voitures »

Belle performance : un minimum de 60 km tous les dimanches et deux ou trois cols dans l'année « pour le plaisir », et M. Douillet a la chance d'avoir une épouse qui le comprend : elle pratique vélo et ski. *« Nous nous faisons plaisir, ce n'est pas de la compétition, et nous faisons encore du ski alpin tous les deux ! »*

Rayonnant, il va chercher son vélo pour rentrer chez lui après la « promenade » de la matinée : il n'a fait que 55 kilomètres !



*Jean Douillet
au retour du
rallye*

L comme liquide

L'eau, principal constituant de votre organisme, se trouve soit à l'intérieur même des cellules, soit à l'extérieur, puis dans les vaisseaux sanguins, constituant alors le plasma sanguin. La répartition et la circulation de l'eau à l'intérieur de ces différents secteurs se fait en fonction de la pression osmotique, elle-même dépendante de la concentration en glucose, sodium, potassium... Ces quantités d'eau sont fonction aussi des apports, réglés eux-mêmes par la soif, et des pertes qui peuvent être cutanées et urinaires.

M comme métabolisme

On appelle métabolisme, l'ensemble des réactions biochimiques réalisées dans notre corps dans le but de subvenir à nos besoins vitaux : élaboration d'énergie, formation et réparation des tissus, élaboration de substances... Par exemple, le métabolisme des glucides revient à digérer le glucose et, soit à l'utiliser directement, soit à le stocker en glycogène ou en graisse. Ensuite, il doit être restitué en glucose pour être utilisé, par exemple, étant brûlé en énergie lors d'un exercice musculaire.

N comme nutriments

Les nutriments sont des substances alimentaires totalement et directement assimilables dans le sang, comme le glucose, les acides aminés... Aujourd'hui, par extension, on appelle macronutriments : les protéines, les lipides et les glucides, et micronutriments : les sels minéraux, les vitamines et les oligo-éléments.

O comme oligo-éléments

Les oligo-éléments sont principalement des métaux ou métalloïdes : fer, zinc, fluor, cuivre... dont la présence dans le corps est indispensable mais à des doses infinitésimales. Aujourd'hui, il est difficile de connaître exactement les besoins alimentaires, les dosages étant rendus difficiles par la petitesse des quantités. S'ils sont utiles en très petites doses, ils sont cependant toxiques en excès, par exemple le fer.

P comme pertes

Elles peuvent être de différentes natures, soit sous forme de liquides pour les urines ou une grande sueur, soit sous forme de vapeur pour la transpiration principalement. Ces pertes d'eau entraînent avec elles, une diminution des sels minéraux, des oligo-éléments... qui ont besoin d'être restaurés lors de la période de récupération.

R comme radicaux libres

Ils sont engendrés par l'oxygène, qui nous est, par ailleurs, vital. Il dénature les molécules qui deviennent alors instables et néfastes, et produites en grandes quantités, elles entraînent des lésions et des patho-

logies ; mais en quantités physiologiques, les radicaux libres sont des agents précieux de la défense immunitaire. Un effort intense augmente leur présence dans le corps, mais les substances antioxydantes comme le bêta-carotène, les vitamines C et E, le zinc et le sélénium les piègent.

S comme supplémentation

Lors d'efforts importants, les besoins alimentaires sont multipliés, et les pertes peuvent devenir importantes. Les sportifs, par nécessité, prévoyance ou crainte de méformes, demandent à compléter leur alimentation quotidienne par des compléments nutritionnels. Cependant la supplémentation n'améliore pas systématiquement les capacités sportives, mais sert le plus souvent à normaliser des apports déficitaires. Mais, attention aux surdosages non contrôlés, car ils peuvent être néfastes.

U comme urée

L'urée fait partie des déchets fabriqués lors de l'effort, il y a aussi l'acide lactique, le gaz carbonique... Ces déchets sont véhiculés par le sang, éliminés par les urines, l'air expiré, la sueur ou transformés par le foie.

V comme vitamines

Il s'agit de substances présentes en toutes petites quantités dans certains aliments. Les vitamines hydrosolubles B, C, PP... se trouvent dans les aliments contenant de l'eau ou en affinité avec l'eau : fruits, céréales... ; les vitamines liposolubles A, D, E, K se trouvent dans les aliments gras ou contenant une partie grasse : l'huile, le beurre, le fromage, les œufs... Elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation sous peine de provoquer des maladies dites de carences.

Ce petit lexique éclaircira, nous le souhaitons, quelques notions parfois sombres. Ainsi, vous saurez mieux pourquoi l'alimentation est importante pour la santé. Les repas diététiques ne seront plus alors subis, mais au contraire attendus comme une source de plaisir et de forme !!!



Cent dix participants aux courses de printemps

C'est une grande classique à Flins que les courses de printemps de l'UCF (Union Cycliste Flinoise) qui rameutent de nombreux clubs des environs.

Dimanche avec le soleil en prime, ils se sont retrouvés à cent

dix participants. Soixante-dix dans la première course ouverte aux 3^e et 4^e catégories où le 1^{er} Flinois, René Brehier s'est classé 14^e ; et quarante dans la seconde course réservée aux 1^{ère} et 2^e catégorie et la participation de

quelques minimes et féminines.

Le palmarès

Première course : c'est Pascal Petit de l'ASRF qui devait finalement l'emporter devant Jérôme Inglin (VC Juziers) 2^e suivi de

Christian Rocha (ECVN 95 Pontoise) 3^e. A la 4^e place, Alain Rebour (PCO- Vendée) ; 5^e Philippe Oulès (COSRL-Renault Lardy) ; 6^e Jean Louis Robert (CC Ovillois- Houilles) ; 7^e Ludovic Maine (CAMV Mantes la Ville) ; 8^e Philippe Hermann (VC Juziers) ; 9^e Christophe Patard (VC Maurepas) et 10^e Marc Genetin (ECVN 95).

Christian Angot (Maurepas) se classa lui 1^{er} de la seconde course suivi du Muriautin Didier Zanetti. A la 3^e place : Yannick Couilleau (ECVN 95 Pontoise) ; 4^e : Bruno Ancelin (CAMV Mantes la Ville) ; 6^e : Marc Gillet de Versailles ; 7^e Daniel Boutigny (ECVN 95) ; 8^e Franck Ropert (VC Trappes) ; 9^e Marcel Buczynsky (VC Juziers) et 10^e Franck Bertasi (CC Ovillois).

Les cyclistes de l'UCF se retrouveront quant à eux en septembre pour de nouvelles performances. Mais pour certains, la saison n'est pas finie : ils préparent Paris-Brest et d'autres rencontres nationales qui les maintiendront en jambes !



Un passage devant la mairie

MANTES-LA-VILLE

Trois cent soixante et onze participants au rallye des Primevères



Les cyclos avaient le choix entre quatre parcours

Le traditionnel « rallye des Primevères » a rassemblé dimanche matin trois cent soixante et onze cyclos, répartis dans trente et un clubs. Quatre parcours étaient proposés aux rallyemen : 30, 45, 68 et 100 kilomètres.

Pour le plus long circuit, les cyclos sont passés par Vert, Boinvilliers, Abondant, Bois-le-roi, Gilles et retour par Bréval, Buchelay et Mantes-la-Ville.

De nombreuses récompenses attendaient les participants à l'arrivée, vers 11 heures 30, au stade Aimé-Bergeal : challenge attribué à Sulzer (28 cyclos pour un total de 1 995 km).

Coupe du plus grand kilométrage : Verneuil (22 cyclos pour un total de 1 688 km).

Club du plus grand nombre de participants : U.C. Flins (29 participants pour un total de 1 416 km).

Coupe des féminines : Magnanville. Coupe au club le plus éloigné d'Ile-de-France : Plaisir. Coupe au club le plus éloigné hors-ligue : Saint-Pierre de Bailleul. Coupe au cyclo le plus âgé : M. Aubin, 73 ans (Dunlop Mantes). Coupe aux deux plus jeunes : Delphine Littré et Julien Lepenant (9 ans).

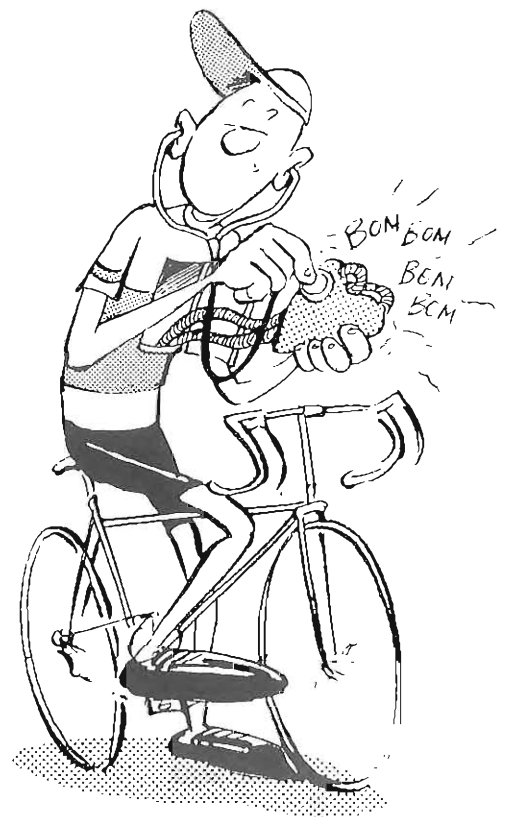
Le C.A.M.V. organise le jeudi 25 mai, la « randonnée des côtes de la Seine » avec au choix deux parcours de 135 ou 200 kilomètres.

Départs de 6 h 30 à 8 h 30 au stade Léo-Lagrange. Clôture à 19 h. Inscriptions : la semaine précédente.

J'aime faire du vélo le dimanche matin
car ça me retrouve avec mes copains et mes
copines et on s'éclate super bien

Francis

...BEN MOI J'AIMERAIS BIEN
CONNAITRE L'IMBÉCILE QUI
JETTE SES PEUX DANS LE
PELTON!..



Rallye du muguet : près de quatre cents participants

Pour sa vingt-deuxième édition, le rallye du muguet de Mézières a réuni trois cent quatre-vingt-deux participants.

Ce rallye était organisé par l'Association Jeunesse, Sports et Loisirs, présidée par Michel Lefevre.

Il était proposé aux cyclotouristes et aux V.T.T. Les premiers étaient trois cent cinquante-quatre répartis en vingt-huit clubs et les seconds, vingt-huit en six clubs.

On notait également la présence de huit individuels.

L'Association Jeunesse, Sports et Loisirs comprend quarante-deux adhérents et participe à des sorties tous les dimanches.

Elle a organisé une marche en

janvier et prévoit une randonnée familiale dans le Vexin en juin.

Les récompenses

Sur route, le challenge du conseil municipal pour le club le plus représenté est revenu au CAMV.

La coupe corpo est allée à Sulzer, celle au club le plus éloigné à Saint-Pierre-de-Bailleul, les deux dames « les moins jeunes » sont Denise Geeraerd de Neufchâtel-en-Braye et Paule Perroux d'Aubergenville, l'homme le moins jeune est M. Dupuis d'Orgerus, la famille Canon de Gargenville est la plus représentée, sur Mézières, c'est la famille Inquel. Enfin, les deux plus jeunes sont Delphine Littré et Nicolas Lozeron de l'U.C. Elins.



Les sportifs récompensés

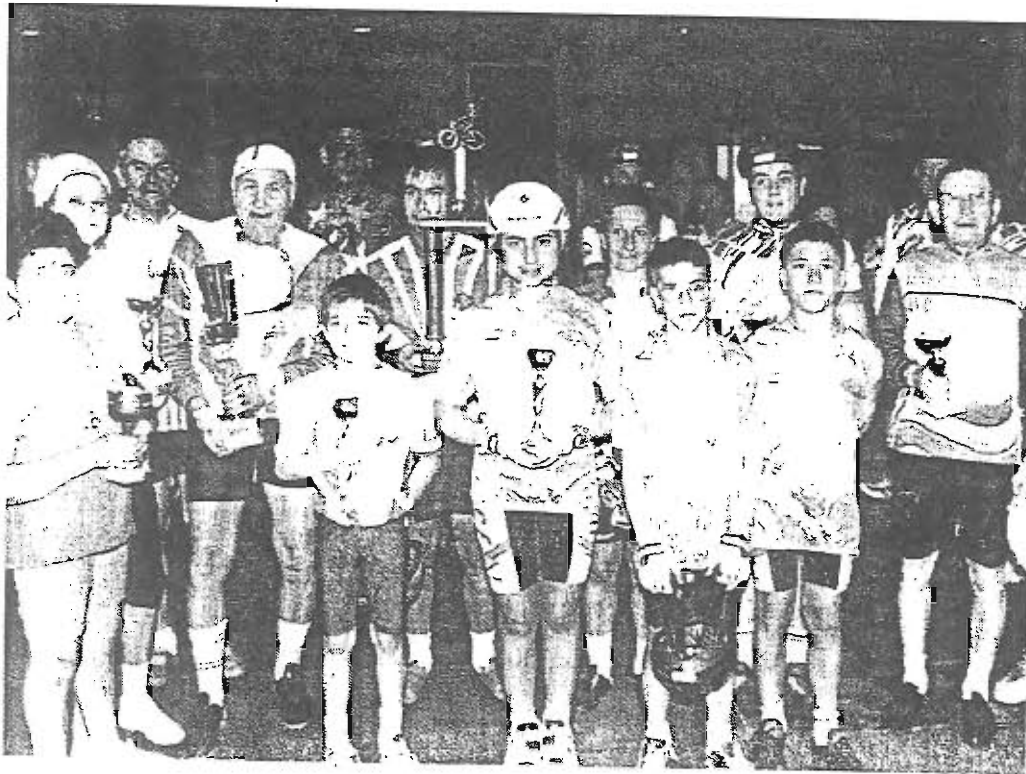
En VTT, la coupe au club le plus nombreux est allée à Sulzer,

le plus éloigné est l'A.C. Paris. Enfin, les coupes tirées au sort

sont revenues à Neufchâtel-en-Braye et à Epône.

30-04-95

GARGENVILLE



Record absolu de participants au rallye cyclotouristique

Pour sa seizième édition, le rallye organisé par le C.O.G. section cyclotourisme s'est offert, dimanche, un superbe record.

Tous les dirigeants ne parlaient que de cela. 456! Ils étaient 456 sous un ciel radieux pour parcourir 30, 55, 75, ou 105 kilomètres.

« Cette année, on a battu tous les records. On progresse d'année en année. Et quand le temps est avec nous c'est encore mieux. » Annie Bales est heureuse : elle qui préside le club depuis deux ans, a été, ainsi que tous les bénévoles, récompensée de ses efforts. Pas moins de trente clubs ont répondu à l'ap-

pel. Toute l'Île-de-France était représentée, mais certains étaient venus de l'Eure, de la Seine Maritime et de l'Eure et Loire. De plus, 67 féminines ont participé à cette randonnée.

Le CAMV remporte le challenge

Les plus courageux ont pédalé de Gargenville à Gargenville en passant par Bray et Lû, la Roche Guyon, la route des crêtes et la Chartre. Pour la troisième fois, c'est le C.A.M.V qui a remporté le challenge Guy Thiboust, du nom d'un cyclotouriste gargenvillois tragiquement renversé par une voiture, challenge qui récompense le club qui a par-

couru le plus de kilomètres. Ils ont en effet couvert 2700 kms et ont gagné définitivement le trophée.

Les autres résultats : Aubergenville repart avec la coupe du club le plus représenté, 37 personnes, et celle du plus grand nombre de féminines, 11. Saint-Pierre-de-Bailleul (Eure) était le club le plus éloigné. Julien Lepenant, 9 ans, et Leslie Derocco, 13 ans, étaient les plus jeunes inscrits. Enfin, Jean Dupuis, 88 ans, et Paule Peroux, 65 ans, étaient les plus anciens.

Le C.O.G. devrait lors du week-end de Pentecôte participer au tour de la Sarthe et en août au Paris-Brest-Paris.

Beaucoup de participants et beaucoup de récompenses

Trois cent quarante-neuf cyclos sous la pluie

La pluie persistante n'a pas découragé les cyclos venus participer dimanche matin au rallye annuel organisé par la section cyclo de l'A.S. Issou. Ils furent en effet pas moins de 349 à s'élancer sur l'un des cinq parcours proposés : 20, 40, 65, 85 et 110 km. Afin de favoriser ceux qui avaient choisi les parcours les plus longs, un système de points avait été judicieusement mis en place par les organisateurs : cinq points pour ceux qui parcouraient 110 km, 4 points pour 85 km, etc. Grâce à ce système, pour gagner la coupe principale, il ne suffisait pas, comme dans la plupart des rallyes, d'avoir le plus grand nombre de participants mais il fallait aussi avoir parcouru beaucoup de kilomètres.

Résultats

Clubs ayant obtenu le plus de points : 1^{er} C.A.M.V. (145 points). 2^e Aubergenville (100 points), 3^e Gargenville (78 points). Coupe du club le plus éloigné : Verneuil. Coupe des féminines : Aubergenville. Coupe des plus jeunes : Flins.



Les lauréats

Coupe du plus âgé : Feret (CAMV). Coupe de la plus âgée : M^{me} Lemaitre (Individuelle). Coupe de la plus jeune : Delphine Lithé (Flins). Coupe du plus jeune : Franck Herault

(Flins). Coupes tirées au sort : Cheminots mantais, Porcheville, Aérospatiale.

Résultats V.T.T. : coupe du plus grand nombre de participants : Sulzer. Coupe des jeunes

les plus nombreux : Epône. Coupe attribuée au plus jeune : Françoise Piochaud (Epône). Coupe au plus âgé : René Trumel (Sulzer). Coupe au club le plus éloigné : SNECMA.

28-05-95

décernent

LE

BLAIREAU D'OR

A

BREHIER RENE	278 ème	en	6H44'30"
LITRE GUY	618 ème	"	7H12'29"
PRIGENT JACQUES	988 ème	"	7H39'52"
DE ROCCO DANIEL	1145 ème	"	7H50'54"

décernent

LE

BLAIREAU D'ARGENT

A

TERSIGUEL LAURENT	1331 ème	en	8H06'27"
PIERZO PATRICE	1794 ème	"	9H07'08"

Bravo à René qui obtient une très belle place,
et aussi au courage de Patrice qui est toujours à l'arrivée

Le Directeur de la
Bernard Hinault



OFFICE DU TOURISME DE MORZINE

BRAQUET DE FRANCE

braquet d'or : max. 40 mn
braquet de vermeil : max. 43 mn
braquet d'argent : max. 47 mn
braquet de bronze : max. 56 mn
braquet : max. 70 mn
grimpeur : max. 90 mn



longueur : 14 km
pourcentage moyen : 6 %
dénivelée de 960 à 1800 m : 840 m
chronométrage électronique

TEST INTERNATIONAL DE GRIMPÉE CYCLISTE

MORZINE - AVORIAZ

TEMPS DE BASE : BERNARD HINAULT - TOUR DE FRANCE - 12 JUILLET 1979 : 33 mn

BRAQUET

temps réalisé : 56 mn 12 le 13.08.95

décerné à Jacques Prigent

AVEC LES COMPLIMENTS DE LA STATION MORZINE-AVORIAZ

Le Président de l'Office du Tourisme :

Le Président du Vélo-Club :

Mon année de vélo

Depuis le mois de mars, tous les dimanches matins je fais du vélo. Nous faisons un rallye ou une sortie club.

Moi je préfère les rallyes car il n'y a des contrôles et des casse-croûtes. Quelques fois c'était dur car il n'y avait des côtes mais j'y arrivais.

J'avais souvent une coupe car j'étais la plus jeune, alors j'étais contente.

L'année prochaine je continuerai à faire du vélo.

LITTRÉ Delphine



PARIS BREST PARIS

C'EST TOUT D'ABORD CA !

Les Randonneurs Mondiaux



Randonnée de 200 kilomètres
à bicyclette

Organisée le 13 MARS

par L. OMEJUMEAU C.L.

Contrôlée et Homologuée exclusivement
par

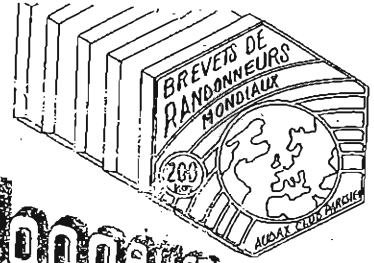
AUDAX CLUB PARISIEN
13, rue Maryse Hilsz 75020 PARIS

Fondateur des épreuves de :

RANDONNEURS FRANÇAIS 1921
RANDONNEURS EUROPÉENS 1976
RANDONNEURS MONDIAUX 1983



Les Randonneurs Mondiaux



Randonnée de 300 kilomètres
à bicyclette

Organisée le 23 AVRIL 1995

par VELO CLUB EBRAICHIEN

Contrôlée et Homologuée exclusivement
par

AUDAX CLUB PARISIEN
13, rue Maryse Hilsz 75020 PARIS

Fondateur des épreuves de :

RANDONNEURS FRANÇAIS 1921
RANDONNEURS EUROPÉENS 1976
RANDONNEURS MONDIAUX 1983



Les Randonneurs Mondiaux



Randonnée de 400 kilomètres
à bicyclette

Organisée le 20 et 21 mai 1995

par **C. T. M.**
CYCLOTOURISME MAUREPAS
Contrôlée et Homologuée exclusivement
par **78310 MAUREPAS**

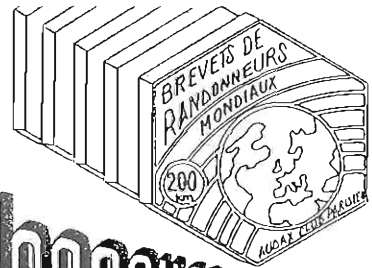
AUDAX CLUB PARISIEN
13, rue Maryse Hilsz 75020 PARIS

Fondateur des épreuves de :

RANDONNEURS FRANÇAIS 1921
RANDONNEURS EUROPÉENS 1976
RANDONNEURS MONDIAUX 1983



Les Randonneurs Mondiaux



Randonnée de 600 kilomètres
à bicyclette

Organisée le 18 JUIN 1995

par ***V.C.M.B. CYCLO***
SIEGE SOCIAL: MAIRIE
78180 MONTIGNY-LE-BX
Contrôlée et Homologuée exclusivement
par **F.F. 173635**

AUDAX CLUB PARISIEN
13, rue Maryse Hilsz 75020 PARIS

Fondateur des épreuves de :

RANDONNEURS FRANÇAIS 1921
RANDONNEURS EUROPÉENS 1976
RANDONNEURS MONDIAUX 1983

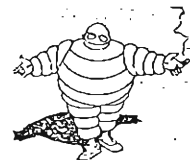


PARIS BREST PARIS

UN PEU

D'HISTOIRE

Tandis que le Salon ouvre ses portes, il est intéressant de rappeler quels prodigieux changements l'invention d'un de nos compatriotes, un Michelin, apporte au développement de l'automobile. Ils étaient deux frères : André Michelin, ancien élève de Centrale, poursuivait une carrière d'ingénieur, mais, très pris, il ne pouvait s'occuper qu'épisodiquement de la manufacture familiale de caoutchouc des Carmes, à Clermont-Ferrand, et la petite affaire courait à des heures difficiles. Il devenait indispensable qu'un Michelin s'installât à demeure en Auvergne. Cela allait être le rôle du cadet, Édouard, qui vivait à Paris comme artiste-peintre. L'auteur de « Dynastie Michelin » (Table ronde) nous raconte comment allait commencer la carrière de celui qui devait donner une prodigieuse impulsion à l'affaire familiale, grâce à des inventions fécondes pour le développement des transports.



Au conseil de gérance, la tante, Emilie Mage, a lancé le nom d'Edouard. Avait-elle pressenti son neveu ? Rien de moins sûr. Tante Mage a du poil au menton, de la décision, de l'autorité. Sans fils, elle adore Edouard dans lequel elle voit l'héritier des hautes vertus de sa famille ; elle juge aussi qu'artiste-peintre n'est pas un état convenable.

La proposition d'Emilie rallie peu d'adhésions. Charger Edouard de relancer la fabrique ? Ce barbouilleur qui vit à Paris au milieu de « femmes nues », que connaît-il à la gomme, au commerce, aux ouvriers ? Mais on ne résistait pas longtemps à la volonté d'Emilie Mage.

Ce fut pendant quarante-huit heures un dur combat qui se livra en Edouard Michelin. Il lisait et relisait la lettre de tante Mage. Les phrases impératives et les mots d'affection y alternaient avec des appels au secours... « Viens, tout n'est pas perdu si tu viens... C'est à toi de sauver ce que nous ont légué nos pères... »

L'élève va trouver son maître et lui dit :
— Mon devoir est d'aller à Clermont et d'essayer de sauver de la ruine la petite fabrique qui constitue tout l'avenir de ma famille. Il m'en coûte de renoncer à mon

art, mais j'ai bien réfléchi : le devoir est là.

Par un matin de l'année 1888, Edouard, âgé de vingt-neuf ans, débarquait à Clermont. Le général Boulanger, nommé par disgrâce au commandement du 13^e corps l'y avait précédé de quelques mois. Les préoccupations des deux hommes étaient fort différentes ! Celle d'Edouard tenait en trois mots : *sauver la fabrique*. Il s'était attelé à une tâche d'autant plus ardue qu'il avait à vaincre un certain nombre de préventions à son égard, et qu'il ne connaissait strictement rien au caoutchouc.

La lutte s'annonce dure. Les capitaux manquent qui permettraient seuls de développer l'affaire. La fabrication des cercles creux ou pleins en caoutchouc pour vélocipèdes est peu intéressante : la lutte des prix est vive. Le vélocipède n'est qu'une fantaisie de jeunes sportifs.

Le vélo ! Il faut en parler. Le meilleur venait d'Angleterre. Coventry avait profité de la guerre de 1870-71 pour nous enlever cette modeste industrie, et perfectionner les machines à deux et à trois roues. Les mécaniciens français s'étaient pourtant ressaisis.

Jusqu'alors sur tous les vélocipèdes, les

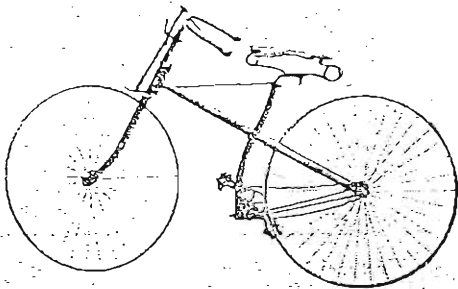
pédales étaient placées au centre de la roue avant. Mais la vitesse étant en fonction de la grandeur de cette roue, on en arrive à cercler celle-ci plus largement. C'est le *grand-bi* qui fait fureur dès son apparition bien que le spectacle du cavalier haut perché déclenche automatiquement les lazzi.

A partir de 1886, l'invention de la chaîne, en reliant le pignon à la roue arrière, commença à détrôner ces géants, et le vélocipède reprend sa forme de lunettes, cette forme qu'a gardée la bicyclette d'aujourd'hui. En 1892, Beaulieu lancera 8 000 vélos sur le marché.

Ils seront toutefois encore très lourds et peu confortables. Les Anglais surnomment les leurs *boneshakers* : secoueurs d'os. Le caoutchouc amortisseur de chocs ? Il était intervenu souvent au cours des vingt dernières années.

Bideau avait fabriqué des bandages pleins ou creux selon les instructions des constructeurs de vélocipèdes ; l'idée de perfectionner cet accessoire ne lui était cependant jamais venue à l'esprit.

Le mieux était d'ailleurs toujours l'œuvre de bricoleurs. Pour remplacer le *boudin*, certains enroulaient des bandes de caoutchouc autour de la jante ; d'autres creusaient celle-ci et y coulaient de la gomme ; ou bien ils taillaient le caoutchouc pour lui faire épouser la forme de la rainure de la jante ; ou encore ils la collaient à cette jante. Pour isoler des pierres de la route la délicate substance, on la recouvrait d'une lamelle de métal.



Les résultats restaient plutôt déconcertants. Et c'était de toute manière une sacrée partie de « tape-cul » qu'une randonnée sur un cycle à roues caoutchoutées.

En ses premiers mois de direction, Edouard n'a ni le temps ni probablement l'idée d'améliorer les bandages de vélocipèdes. Le patin de freins adaptable sur toutes les roues de voitures l'accapare tout entier. Ce patin de frein, c'est le cheval de bataille qui doit relever la fabrique, et la

relèvera effectivement en l'espace d'une année.

crevaison à l'usine des Carmes

Belle journée d'été. Le soleil frappe la cour des Carmes. Lentement, un char à bœufs y fait son entrée. En saute un jeune homme qui se met aussitôt en devoir de déposer à terre une machine bizarre amarée au plateau du char. C'est un tricycle dont l'un des bandages, éventré, pend en lambeaux.

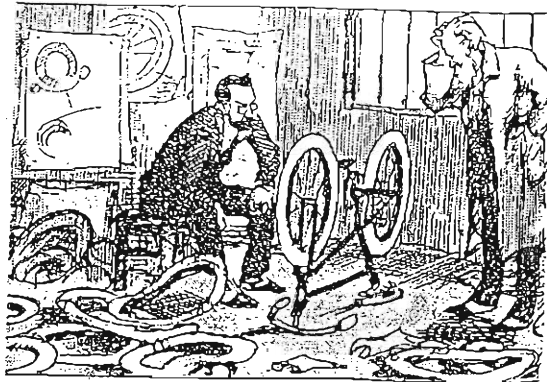
L'infortuné vélocipédiste a « crevé » à quelques kilomètres de la ville. Ses mains noires et gluantes prouvent qu'il a essayé de réparer lui-même. Il est maintenant chez les spécialistes du caoutchouc entouré d'ouvriers dont c'est le métier de le travailler. Tous, au reste, fort intéressés par l'engin, car, à Clermont, l'occasion d'en voir n'était pas si fréquente.

Edouard Michelin lui-même se penche sur les roues du tricycle, examine attentivement ses bandages pneumatiques signés Dunlop. Après s'être plongé dans la lecture d'un copieux manuel, le meilleur ouvrier de l'usine met trois heures à réparer la crevaison.

Edouard Michelin veut essayer le tricycle en état de marche. Il achèvera à peine le circuit de la cour qu'un second pneumatique « crèvera »...

Une des premières bicyclettes à pédalier, en 1886. Il n'y a pas de pneus.

Les frères Michelin étudiant le problème du pneu démontable.



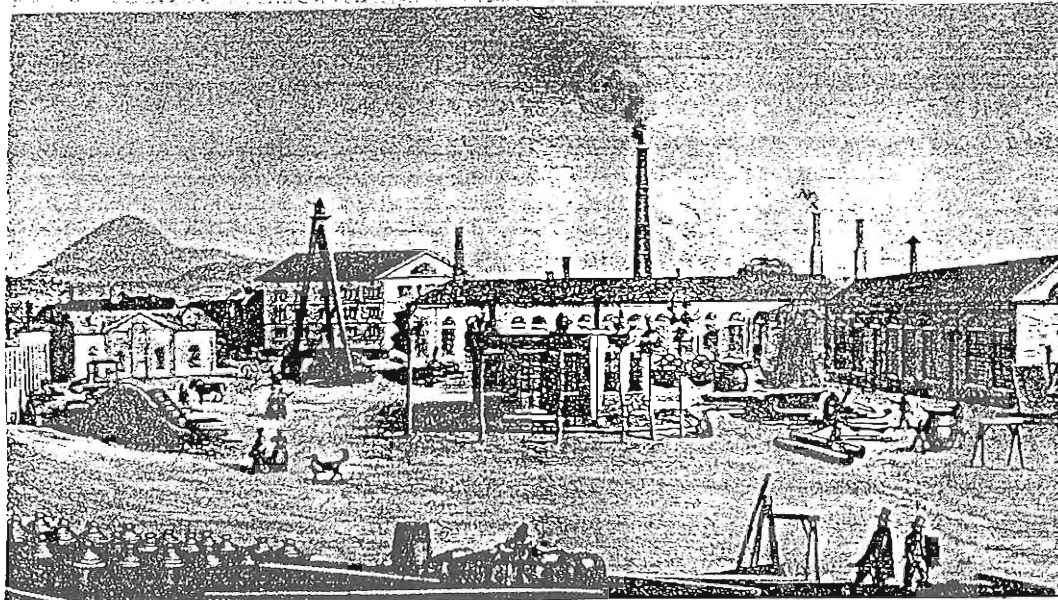
Et ici la légende conclut :
 — Le pneumatique a l'avenir avec lui, s'écria l'industriel, à condition que le premier imbécile venu puisse se tirer d'une crevaison en un quart d'heure. Ce que nous devons trouver, c'est le pneu démontable. Il est possible qu'Edouard Michelin ait prononcé ces paroles historiques ; que ce fût ce jour-là qu'il eût le trait de génie et même que ce fut bien lui qui l'eût, c'était le patron, le seul probablement parmi ces hommes à avoir une vue synthétique des choses, le seul à pouvoir faire la discrimination entre les réflexions sensées ou stupides qu'il entendait ; le seul à même de tirer profit d'une nouveauté. Mais réduite à cette image d'Epinal, l'anecdote nous amène à nous demander si le pneu démontable Michelin eût jamais existé sans la mésaventure d'un jeune vélocipédiste. Car si on l'admet, elle nous laisse supposer qu'en ce jour d'été de

favor d'un autre ? Ne prévoyait-il pas l'essor du cycle, sa pénétration progressive dans les masses ? Ou bien — s'il était acquis au pneumatique — envisageait-il de ne pas posséder les moyens financiers de le mettre en fabrication ?

A vrai dire, Edouard était surtout arrêté par le brevet Dunlop. Il connaissait bien l'histoire de l'Irlandais auquel revenait non la priorité de l'idée (il y avait eu Thomson) mais de l'objet. Cette histoire Dunlop était au reste des plus pittoresques.

Les routes anglaises n'étant pas plus favorables aux déplacements cyclistes que les nôtres, l'imagination des hommes s'était exercée outre-Manche dans le même sens qu'en France. Malgré les bandelettes qu'il enroulait autour des jantes de son tricycle comme autour d'un pharaon, le fils du vétérinaire John Boyd Dunlop, de Belfast, n'était pas satisfait de son engin. Il avait son idée.

Les usines Michelin
 à Clermont-Ferrand
 à la fin du XIX^e siècle.



1889, Edouard découvrait pour la première fois un bandage *pneumatique*. Ce qu'on a peine à croire.

A Paris, où il se rend parfois, entre deux trains, il a pu voir comme tout le monde, les derniers modèles Dunlop exposés dans les vitrines des magasins de cycles de l'avenue de la Grande-Armée. Porte Maillot, rue de Berri, centres des adeptes du vélo, il a pu éprouver l'enthousiasme que déchaîne le sport nouveau.

Pensait-il que ce n'était là qu'une lubie passagère, que les *clubmen* n'allaient pas tarder à se détourner de leur dada en

Aidé de son père, John s'était mis au travail. Sur un long cylindre en bois lisse pris comme moule, les Dunlop collèrent des feuilles de caoutchouc afin d'obtenir un tuyau ; puis, de ce tuyau ils firent une couronne. Une tétine de biberon insérée dans la paroi servait de valve.

Ayant fixé les « pneumatiques » sur les jantes de son tricycle, John les gonfla comme on gonfle un ballon de football. L'Irlandais eut désormais l'impression de voler en pédalant. Le 23 juillet 1888, les Dunlop firent breveter leur pneumatique et leur système de valve. Le 18 mai

1889, le coureur Hume monté sur « pneus » battait à Belfast les trois frères Du Cros qui avaient roulé sur bandages pleins.

— Cela ne doit plus se reproduire, mes enfants, décréta Du Cros père : il faut que vous adoptiez, vous aussi, le pneumatique.

Et pour être sûr d'en avoir toujours sous la main, il acheta leurs brevets aux Dunlop. Ils en étaient vendeurs à 275 livres, somme que venait de leur refuser Singer, le richissime industriel des machines à coudre. Singer jugeait-il la jante pneumatique trop fragile pour être mise en fabrication ? Du Cros, pour sa part, s'y lance à fond.

Fondée au capital de 25 000 livres, la société s'intitule *Dunlop Rubber Company*. Le constructeur français Clément, arrivé dare-dare de Paris obtient la licence Dunlop pour la France. En peu de temps, la marque atteint à la renommée mondiale.

Aucune concurrence n'est à craindre avant l'année 1915 en vertu de la règle protégeant pendant un délai de vingt-cinq ans l'exploitation d'un brevet. Mais les fondateurs de la Dunlop doivent bien vite déchanter : un malin s'étant mis à faire des recherches d'antériorité, découvre le brevet pris en 1845 par Thomson. En 1889 toutefois, il y avait déjà dix-neuf ans que la loi ne le protégeait plus. Chacun pouvait fabriquer et vendre des roues caoutchoutées pneumatiques.

L'avance de la *Dunlop Rubber Company* va néanmoins la servir dans les années qui s'annoncent. Car le tricycle à jantes pneumatiques a fait la conquête du public, le bicycle étant plutôt laissé aux sportsmen. Le tandem connaît également quelque faveur.

On a peine à dénombrer tous les modèles de cette époque, tant il en existe, et d'ingénieux. Un fait domine : à quatre, à trois ou à deux roues, les machines sont désormais toutes pourvues de jantes en caoutchouc pneumatiques.

On se doute bien qu'elles ne « boivent » pas encore tous les obstacles ; elles crevent souvent, et il faut du temps et une certaine pratique pour réparer. Dunlop accompagne la livraison de ses cycles d'un « manuel du réparateur » qui ne comporte pas moins de soixante pages d'instructions.

Bien peu d'usagers se retrouvent dans la complexité des opérations à effectuer. Juchés sur leurs charrettes de foin, les paysans goguenardent quand ils croisent un malheureux en panne sur la banquette de la route, les doigts gluants de gomme.

Le fait nouveau qu'apportait au pneumatique Dunlop, la mésaventure d'un vélocipédiste tenait pour l'industriel Michelin en un mot : *démontable*. Un pneumatique *démontable* ne pouvait être, en tout état de cause un pneumatique Dunlop. Edouard ne craignait plus le brevet de l'Irlandais.

Le *démontable* demandera deux années

de mise au point. Chaque soir, pendant cette période, le personnel des Carnes pouvait voir M. Edouard quitter son bureau et se diriger vers le petit atelier bien clos où s'élaborait le prototype.

Vêtu d'une blouse grise, le patron s'enfermait là de longues heures avec Arnault, son ouvrier préféré, celui dont on a dit qu'il eut sa part de génie dans l'affaire. Hors les deux hommes, nul n'était dans le secret des recherches.

C'est seulement dans le Didot-Bottin de l'année 1892 qu'un pneumatique s'ajoutera aux articles classiques fabriqués à Clermont-Ferrand. Ce pneumatique ne ressemblait pas à celui de Dunlop ni aux innombrables modèles qu'offraient aux vélocipédistes une cinquantaine de petits fabricants. Le pneumatique Michelin avait, par rapport à tous les autres, une incontestable supériorité : il était *démontable*. N'importe qui pouvait le réparer en quelques minutes, n'importe où...

André rejoint son frère à Clermont. Vendue son usine de charpentes métalliques de Beanolet, il allait se consacrer au lancement du *démontable*. Car inventer n'est pas tout, encore faut-il imposer son invention. Cela exige des qualités d'un autre ordre.

À la fin du siècle dernier, la chance des inventeurs en vélocipédie résidait dans les courses qui passionnaient un public de plus en plus étendu. Organisées par la presse, ces courses n'avaient pas que l'avantage d'éprouver la machine, elles lançaient les noms des triomphateurs aux quatre coins du monde.

« Terrot crevé »

Le 21 août 1892, le *Petit Journal* de Marinacci annonce qu'il organise le 6 septembre une course Paris-Brest retour. Les Michelin décident d'y participer ; ils n'ont que deux semaines pour s'y préparer.

Deux cents kilomètres ! On n'a encore jamais roulé sur pareille distance avec deux roues caoutchoutées. Quel leader choisir ?

Jiel-Laval, l'idole de l'année, est déjà engagé par une marque anglaise. Charles Terrot, champion de France des années 88-89, vainqueur à Londres, à Chicago, à Anvers est sur son déclin. On ne cite plus de lui que sa guigne légendaire, passant sur le courage avec lequel il sut toujours la contrer.

Pour cela même, Terrot conserve quelques supporters. Les Michelin l'engageraient volontiers : son manager, Duncan, refuse. Il ne veut pas aventurer le crack en fin de carrière sur un matériel nouveau.

Car celui de Clermont-Ferrand n'est pas plus immunisé contre les crevaisons que les autres, et le système de démontage Michelin est une inconnue.

Edouard et André parviennent cependant à isoler l'ancien champion de son manager : ils lui font essayer leur démontable, puis le traitent royalement à déjeuner. Au cours du repas, André Michelin, qui a en soin de se munir d'une feuille de papier timbré, rédige le contrat, et le fait signer à Terrot. Duncan n'aura plus qu'à s'incliner.

Quelle course ! Deux cent dix concurrents au départ porte Maillot. Les bas-côtés de la route noirs de monde jusqu'à Saint-Germain. Jiel-Laval file, prend du large. Terrot crève, repart, crève encore. Duncan et Arnault maintiennent le contact en chemin de fer. Aux gares d'arrêt, des messagers de confiance leur relatent les incidents de la route.

Arnault a télégraphié à Edouard qui attend anxieusement à Brest : « Terrot crevé. » Passant de bouche en bouche, ce mot « crevé » alors si neuf pour le public est antrement compris : on croit Terrot mort, tué sur la route... Il arrive à Brest à la surprise générale cinquante minutes après le leader des Anglais qui, exténué, n'a couvert que la moitié du parcours. Terrot va se distinguer au retour.

— Terrot. C'est Terrot ! hurle la foule délirante du Bois de Boulogne en voyant apparaître le premier coureur.

C'est bien Terrot. Il a accompli les douze cents kilomètres à la moyenne horaire de 17 kilomètres. Jiel-Laval n'atteindra Paris que huit heures après lui.

Bilan du *Michelin démontable* : cinq crevaisons réparées en trois heures et demie. A Saint-Brieuc, ce sont des paysans qui ont changé la chambre à air de Terrot. Pendant que le vainqueur franchissait la ligne d'arrivée, André Michelin faisait distribuer un étonnant prospectus :

« Le 14 juillet 1789, Louis XVI apprenant la prise de la Bastille s'écriait : — Mais alors c'est une révolte ? — Non, Sire, répondit La Fayette, c'est une révolution. Nous avons confiance que le public vélocipédique dira de notre pneumatique : « C'est un perfectionnement ? — Non, c'est une Révolution. »

Par cette prose pompeuse, André Michelin venait de faire son entrée dans la publicité. En vingt-quatre heures, son nom était devenu célèbre. L'usine de Clermont pouvait se mettre à fabriquer industriellement le démontable. A la fin de 1893, dix mille cyclistes français l'auront adopté.

Il restait aux deux frères, pour augmenter encore leur chiffre d'affaires, à réaliser, à soixante ans d'intervalle, l'idée chère à leur grand-père Barbier : garnir en caoutchouc les roues des voitures légères.



Charles Terrot, gagnant de la course Paris-Brest-Paris en 1892. Il fit les 1 200 km à 17 km/h de moyenne et passa 3 h 1/2 à réparer 5 crevaisons.

13 ème PARIS-BREST-PARIS ...

et le 1er pour l'U.C.FLINS

L'an dernier, Guy, peu de temps après sa réussite à BORDEAUX-PARIS lançait en plaisantant: "en 1995, on fait PARIS-BREST-PARIS!"

Cette idée a dû faire son chemin, puisque dès janvier, nous nous retrouvons sur la route, l'oeil rivé au compteur, avec un seul objectif : avaler le maximum de kilomètres.

P.B.P : Tout est dans la préparation

Sur une épreuve de plus de 1200kms, pas question d'improviser. D'ailleurs, l'organisateur (l'Audax Club Parisien) impose la participation à quatre brevets qualificatifs, aux difficultés croissantes: 200, 300, 400 et 600kms.

Si les deux premiers se passent sans trop de problèmes, les 400 et 600 ont été plutôt laborieux, surtout pour ce qui me concerne.

Le 600, organisé en grande partie sur le parcours du P.B.P accumulait les difficultés: routes difficiles, bosses à répétition, température hivernale, si bien qu'à l'arrivée à Guyancourt, le moral était au plus bas, et nous avons sérieusement envisagé d'arrêter là notre préparation à P.B.P.

Mais pourtant, huit jours après c'est reparti de plus belle. Deux mois et demi nous séparent de la date fatidique du 21 août, temps pendant lequel nous avons, souvent chacun de notre côté, accumulé les kms. Objectif: 8 à 9000kms. A titre indicatif, notre collègue Yves JOUBIN avait plus de 18000kms dans les jambes le 21 août!...Nous n'avons pas les mêmes valeurs! Yves court pour la gagne, et nous pour finir ...



Objectif: repasser sous cette banderole dans moins de 80 heures!

Nous y sommes

Ainsi donc, le 21 août arrive. Et, forts du soutien moral de Bernard, Yvonne, Jacquot et beaucoup d'autres, c'est le départ pour la grande aventure.

Première difficulté: l'ESPACE de Guy, spacieuse par définition s'avère trop petite. Il est vrai que nos "assistantes techniques", Denise et Andrée ont tout prévu: ravitaillement pour trois jours, vêtements de rechange, nécessaire de couchage,...et avec les vélos, glacières, sans oublier les chiens, il ne reste plus de place pour les "pédaleurs au long cours". Fort heureusement, Patrice est arrivé en sauveur, et nous avons pu nous présenter dans les temps pour satisfaire aux contrôles et formalités d'usage.

20h00: Une première vague d'environ 800 cyclos s'élance. Noyés dans la 2ème moitié du peloton, nous trouvons vite le bon rythme, et en moins de 10kms nous avons refait notre handicap, pour pointer dans le peloton de tête.

37kms dans la première heure, plus de 70 après 2h d'épreuve!... Un coup d'oeil, une brève concertation, et là nous avons décidé qu'il était urgent de lever le pied, sinon nous risquions fort de ne pas voir la rade de Brest.

La première nuit se passe sans embûches. L'allure est soutenue, mais plus raisonnable.

Premier contrôle à VILLAINES LA JUHEL, km 220. Formalités d'usage: coup de tampon sur la carte de route et lecture du badge magnétique, ce qui permet un suivi de notre progression en temps réel sur minitel.

A FOUGERES km 303, premier rendez-vous avec Denise et Andrée. L'allure folle du départ a laissé des traces, et le moral n'est pas au beau fixe. Notre tableau de marche (sans doute trop ambitieux), prévoyait des arrêts "contrôle-ravitaillement" de l'ordre de 15 à 20 minutes. Dans la pratique, ces arrêts ont toujours été supérieurs à 30 mn.

P.B.P. une histoire de pieds

Nous avons bénéficié de conditions météo particulièrement bonnes, pas de pluie et vent presque toujours favorable. Malgré tout, la principale difficulté est venue de la chaleur.

Au fil des kms, nous avons commencé à ressentir des brûlures aux pieds, et malgré les soins énergiques de nos "soigneurs" (massages, bains de pieds), nous devons notre salut aux cimetières normands et bretons, ou nous étions certains de trouver un point d'eau .



Une alimentation traditionnelle

Hormis ce désagrément qui nous a coûté quelques bons quarts d'heure, le parcours aller se passe sans gros problèmes. Les points de contrôle se succèdent et, à chaque fois nos assistantes sont ponctuelles au rendez-vous avec un bon bol de soupe et la bassine d'eau rafraîchissante.

Forts de notre expérience de Bordeaux-Paris, nous sommes revenus à une alimentation traditionnelle. Poulet, pâtes et soupe ont constitué l'essentiel de notre ravitaillement. Quelques pâtes de fruit et barres énergétiques entre deux contrôles, le tout arrosé d'Isostar, et roulez!...

Tous les cyclos n'ont pas le privilège de bénéficier d'une assistance "hors pair" comme la nôtre. Pour ceux là, une armée de bénévoles dispense ses services...payants: 40 à 50F le repas, 5 à 20F pour un lit de camp, on a même vu un bol de soupe à 20F! Lorsque l'on sait que le montant de l'engagement est de 500F! Enfin, quand on aime ...

PARIS-BREST-PARIS: Un brevet montagnard

P.B.P, pour être homologué doit comporter au moins 10000m de dénivelé. Comme ce n'est pas de la haute montagne, ça fait quelques bosses à négocier.

L'organisateur nous a même déniché un col qui culmine à 361m (le col de Trédudon), en pleins monts d'Arrée. Au sommet: contrôle secret, soupe réconfortante, et retour à la case départ. Après 580 bornes, ça fait mal aux jambes. Mais la rade de Brest n'est pas loin.

Une courte nuit de quatre heures

Mardi 22h30: BREST. 620kms ont été parcourus.

Denise et Andrée nous attendent et ont déjà fait les démarches nécessaires pour la restauration et le couchage.

Un bon repas, une bonne douche, et au lit. Réveil programmé à 4 heures!... Pas besoin de nous bercer. Malgré l'animation qui règne dans cet immense dortoir, la nuit nous paraît bien courte.

Lever à 4h, petit déjeuner, et c'est reparti. Mais cette fois dans le bon sens. Plus que 610Kms!

Quelques hallucinations au lever du jour

Plus de 3000 cyclos au départ, et malgré cela nous avons fait une grande partie du trajet retour seuls. Chacun garde son allure. Les rares "avions" qui nous dépassent: on laisse filer. Pas question de se griller à vouloir changer de rythme.

Le retour s'effectue donc sans incident, ponctué par les contrôles-ravitaillement, avec toujours bol de soupe et bains de pieds.

La dernière nuit, nous l'abordons sans trop d'appréhension, sachant que la délivrance est au bout. Pourtant, sur les petites routes de Normandie, sans marquages au sol, les trajectoires étaient quelquefois incertaines. Nous connaissons un "vélo couché" qui nous doit une "fière chandelle", pour lui avoir ouvert la route une bonne partie de la nuit.

Le petit jour nous surprend du côté de Chateauneuf en Thymerais, et Guy continue à voir le faisceau d'une lampe depuis longtemps éteinte. Et pour moi, un inoffensif cycliste prend des allures de chevreuil!... Il est temps d'arriver.

La dernière étape

Enfin Nogent le Roi. Dernier contrôle-ravitaillement. Cette dernière étape que nous redoutions a peut-être été la plus facile. Avec le soutien de l'ami Charly, et des frères Duhaubois (deux cyclos malheureux qui ont dû abandonner du côté de Tinténiac), nous n'avons pas vu passer ces derniers kms.

Le plus pénible restant l'arrivée dans la ville nouvelle de St Quentin, avec sa multitude de feux et de ronds points.

Enfin, voici le complexe sportif de Guyancourt. Denise, Andrée et Patrice nous attendent avec une bonne bière réconfortante.

Mission accomplie. Il est 13h30 le jeudi 24.

65h30 de périple et 4h de sommeil!

Conclusion

Avec Guy, nous avons je pense, démontré qu'il n'était pas indispensable d'être de supers cyclos pour réussir Paris-Brest-Paris.

Avec une bonne préparation physique et mentale, des objectifs raisonnables et une bonne assistance, P.B.P. est accessible pour beaucoup d'entre nous.

D'ailleurs, Guy vous donne rendez-vous en 1999. Il a promis d'être à nouveau au départ, comme capitaine de route de l'U.C.FLINS.

René



Le réconfort d'une bonne bière entre copains

Quelques extraits du journal de l'épreuve sur minitel

LE JOURNAL DE L'EPREUVE
07-07-95 09:54

4 REGLEMENT

CHAQUE PARTICIPANT A RECU UN REGLEMENT
RAPPELS DES POINTS PRINCIPAUX :
Guidon de triathlete et tous prolonga-
teurs interdits
Diodes rouges fixes exclusivement
Eclairage fixe sur le velo jour et nuit
en etat de marche constant
Restez toujours eclaires meme en peloton
Aucune voiture d'assistance n'est autori-
see sur le parcours des velos.
Elles doivent suivre l'itineraire parti-
culier que le conducteur a recu.

TOUTES LES FLECHES DIRECTIONNELLES
"CATEYE" SONT ROSES A L'ALLER ET JAUNES
AU RETOUR

LE JOURNAL DE L'EPREUVE
09-08-95 16:50

2 PARTICIPATION

IL Y A 2954 ENGAGES DANS CE 13EME PARIS
BREST PARIS, SOIT 1838 FRANCAIS (DONT 2
REUNIONNAIS) ET 1116 ETRANGERS.
LE NOMBRE DES PARTICIPANTES EST DE 175
SOIT 6% DES ENGAGES.

IL Y A 47 TANDEMS (DONT 36 MIXTES ET 1
FEMININ)

3 TRICYCLES
2 TANDEMS TRICYCLE ET
2 TRIPLETTES.

19 NATIONS SONT REPRESENTEES :

ETATS-UNIS	: 289	(41 FEMMES)
ANGLETERRE	: 194	(16 ")
DANEMARK	: 126	(1 ")
ESPAGNE	: 94	(2 ")
BELGIQUE	: 71	(4 ")
HOLLANDE	: 70	
CANADA	: 62	(6 ")
NORVEGE	: 58	(1 ")
AUSTRALIE	: 45	(6 ")
SUEDE	: 38	(1 ")
ALLEMAGNE	: 32	(2 ")
AUTRICHE	: 9	
IRLANDE	: 8	
RUSSIE	: 6	(2 ")
FINLANDE	: 5	
SUISSE	: 4	
ITALIE	: 3	(1 ")
LUXEMBOURG	: 1	
NLLE ZELANDE	: 1	

LE JOURNAL DE L'EPREUVE
08-08-95 11:17 Page 1/6

3 INFORMATIONS

POUR LA PREMIERE FOIS DES RANDONNEURS
RUSSES VONT PARTICIPER AU 13EME PARIS
BREST PARIS. SI LES MOSCOVITES N'ONT PAS
ENCORE INDIQUE QU'ILS AVAIENT LEURS
VISAS, CEUX DE VOLDOGRAD LES ONT EUS.
ILS PARTENT DE CHEZ EUX A VELO LE 5 AOUT
ET ARRIVENT LE 19 A PROXIMITE DE PARIS
CHEZ UN AMI RANDONNEUR QUI LES ACCUEILLE
ILS RETOURNERONT EN RUSSIE EN VELO.

MALHEUREUSEMENT AUCUNE SUBVENTION N'A PU
ETRE OBTENUE POUR COUVRIR LEURS FRAIS
PBP REPRESENTE ENVIRON 6 MOIS DE SALAIRE
ET LE MINISTERE DES SPORTS FRANCAIS N'A
PAS REPONDU FAVORABLEMENT

POUR LA PREMIERE FOIS 2 RANDONNEURS DE
L'ILE DE LA REUNION ONT EFFECTUE LES
BREVETS TRES REGULIEREMENT CHEZ EUX. ILS
SERONT AU DEPART ET LE DEPARTEMENT 97
FERA SANS DOUTE UN PEU HONTE AU 20 AINSI
QU'AU 23, DEPARTEMENT DU PRESIDENT J.
CHIRAC ET SON DOUBLE LE 46 SEULS DEPARTE-
MENTS FRANCAIS SANS PERSONNE AU DEPART :
DES NUMEROS A JOUER DANS UN PROCHAIN
LOTO...

LES ROIS DE LA PROGRESSION SONT LES
DANOIS +73% DEVANT LES AUSTRALIENS +48%,
LES ANGLAIS +30% LES ESPAGNOLS +26%, LES
HOLLANDAIS +21% LES BELGES +20%.
LE RECORD EST TOUTEFOIS DETENU PAR LES
ALLEMANDS QUI ETAIENT 3 EN 1991 ET QUI
SONT 32 CETTE ANNEE.
IL Y A EGALEMENT UNE LEGERE HAUSSE DE LA
PARTICIPATION SUEDOISE ET FINLANDAISE.
LA BAISSSE DES COURS DU DOLLAR A ENTRAINE
UNE MOINDRE REPRESENTATION DES AMERI-
CAINS ET DES CANADIENS.
3 ITALIENS, DONT UNE FEMME, 3 SUISSSES,
1 LUXEMBOURGEOIS ET 1 NEO-ZELANDAIS COMP-
LETENT LA LISTES DES ETRANGERS.

IL Y A ENVIRON 400 FRANCAIS DE MOINS QU'
EN 1991 : L'EFFET CENTENAIRE A DISPARU.
CE SERONT DONC ENVIRON 2950 CYCLOS
QUI S'ELANCERONT LE LUNDI 21 AOUT ET LE
MARDI 22 FOUR LE 13EME PARIS BREST PARIS

Stretching et échauffement



Par Jean Le Bivic

Une séance d'étirements peut-elle servir à elle seule d'échauffement avant une compétition ? Le massage doit-il intervenir après ou avant étirements ? Je suis coureur depuis l'âge de 14 ans et j'ai toujours effectué mes étirements après mes entraînements. Cependant, je manque de souplesse et je souffre souvent de tendinite. Que puis-je faire pour m'améliorer ? Je suis junior 2^e année.

Question de Monsieur N.G. de Vaison La Romaine

Siles étirements sont de plus en plus conseillés comme méthode d'échauffement, ils ne peuvent en effet prétendre à eux seuls suffire à préparer notre corps à l'effort sportif. Celui-ci va avoir besoin d'être prêt dans sa globalité avant que le stretching n'agisse plus spécifiquement sur telle ou telle zone musculaire. Que ce soit un tennisman, un footballeur, un athlète ou un cycliste, il faudra tout d'abord faire en sorte de mettre en éveil les grandes fonctions cardio-pulmonaire et circulatoire. Les rythmes cardiaque et respiratoire vont légèrement s'accélérer après quelques minutes de footing ou de pédalage. Les muscles directement concernés par les étirements seront ainsi préparés et échauffés par une circulation sanguine interne plus abondante, drainant un apport d'oxygène accru. Cet échauffement fonctionnel sera progressif. Il ne faut pas emballer brusquement la machine. On ne démarre pas une voiture en amenant son compte-tours au maximum !

80 % des accidents musculaires sont directement liés à ce manque de préparation global et spécifique. Le sport cycliste a ce léger avantage-sauf pour les contre la montre et les épreuves sur piste-de permettre au coureur de se mettre progressivement en jambe dans la course proprement dite. Il est rare de voir une épreuve démarrer au sprint dès la ligne de départ franchie. Ceci n'exclut pas, bien entendu, qu'il est toujours conseillé d'aller rouler en moulinant pendant quelques kilomètres avant le départ. Nos muscles ont besoin de carburant et ils seront d'autant plus gourmands que l'activité sera longue et intense. Au repos, ils ont besoin de 15 à 20 % de notre flux sanguin ; en plein effort, ils en accaparent 80 %. La période d'échauffement sera destinée à provoquer une augmentation progressive de cet apport

nourricier. Ce sont les muscles qui sont directement concernés par les exercices de stretching. Pour qu'ils en profitent au mieux, il sera donc indispensable de placer les étirements après quelques minutes d'échauffement global.

Les massages

Pour répondre à votre deuxième question : les massages sont surtout recommandés et efficaces après l'effort ou la compétition. Leur but étant d'évacuer les toxines déposées dans les muscles pendant l'activité physique, si vous faites quelques étirements après la course, ce qui est fortement conseillé (nous y reviendrons), le massage s'effectuera après, lorsque vous serez rentré chez vous ou à l'hôtel, dans un endroit calme, à une température agréable, propice à la détente. Les massages avant une compétition ont surtout un rôle psychique : l'athlète se sent prêt et "chaud". Ceci n'est que très superficiel. L'effet protecteur de certains onguents ou pommades n'est cepen-

80 % des accidents musculaires sont directement liés à ce manque de préparation global et spécifique.

pas à négliger lors des épreuves sous intempéries (froid, pluie). Pour être efficace, un étirement devra être bien conduit. Il pourra être fait individuellement, à deux ou en séance collective. Différentes méthodes ont été préconisées, basées sur des études faites par des écoles de physiologie américaines et suédoises. Les procédures sont parfois dissimilaires, mais elles s'exercent toutes à base de postures visant en final à étirer le muscle ou la chaîne musculaire intéressés. Le stretching de A. Solveborn que l'on appelle parfois le stretching du sportif.

Contraction pendant 10 à 12 secondes du muscle souhaité. Relâchement 2 à 3 secondes, puis étirement pendant une vingtaine de secondes. Cette méthode a quelques inconvénients si l'on ne prend pas certaines précautions. Il est en effet difficile de codifier pour chacun l'intensité de la contraction et de l'étirement. Surtout, il convient de ne pas oublier le temps de repos qui, bien que très court, est absolument indispensable. D'autre part, le sportif n'est pas toujours attentif à la précision de sa position de départ et à la justesse de la phase de déplacement qui pourtant devraient être identiques si l'on répète plusieurs fois l'étirement d'un même groupe musculaire. Ces étirements, trop spécifiques ressemblent un peu à un saucissonnage de l'appareil musculo-tendineux. La globalité du geste permet davantage de tenir compte du vécu de l'athlète. Si nous sommes trop précis dans cette démarche, une partie de nous-mêmes reste forcément à l'abandon. La Méthode de B. Anderson s'exécute en deux temps.

Le sujet commence à placer les muscles en étirement très léger, position qu'il conserve une dizaine de secondes pour y trouver un certain bien-être. Puis, il insiste, toujours sans brusquerie, pour atteindre un étirement plus complet, auquel il va à nouveau s'habituer. Cette méthode est très douce et permet d'avoir des sensations très fines. Elle convient mieux à ceux qui recherchent un certain bien-être et peut-être un peu moins au sportif dont la confiance est accrue par des sensations profondes et plus "physiques". La Méthode de l'Ecole Française de Stretching part

du principe que tout groupe musculaire doit être étiré avec une légère rotation segmentaire pour atteindre le maximum d'étirements. Par exemple, le biceps brachial ne sera étiré "à fond" qu'avec l'avant bras bien tendu dans le prolongement du bras, mais avec en plus une légère rotation externe de la main (supination). Pratiquement, aucun de nos muscles n'a ses insertions exactement dans l'axe du segment osseux auquel il se rattache.

Stretching postural

Enfin, le stretching postural. Il fut créé dans les années 60 par un kinésithérapeute : J. P. Moreau. Comparé aux autres disciplines d'étirement, il est le seul à faire intervenir dans l'élaboration analytique et réfléchie de ses stretches, l'aide permanente d'une petite respiration appropriée. Étant également kinésithérapeute, j'enseigne et préconise cette méthode depuis plus de dix ans.

J'ai découvert et découvre encore chaque jour, tous les bienfaits qu'elle apporte tant chez le sportif que chez le sédentaire ou dans le domaine thérapeutique à la suite d'accidents musculo-tendineux et dans le traitement des problèmes vertébraux.

Cette méthode globale, mêlant contractions musculaires et étirements est avant tout une manière d'inventorier son propre corps ainsi que ce qui l'entoure. La mise en jeu de la musculature se concrétise d'abord par un placement postural et, seulement ensuite, par le mouvement. Les muscles profonds, véritables haubans de notre squelette, sont ordinairement le siège d'une organisation inconsciente. Les amener par la volonté à un niveau conscient permet de déclencher tout un processus de réflexions sensibles. Le corps est loin d'être une seule mécanique. Tonus musculaire et vie affective sont étroitement liés.

J. P. Moreau, dans son dernier ouvrage "Sportif corps et âme" met en relief l'importance de l'aspect psychique dans la compétition sportive (angoisse, stress, nervosité, tensions diverses) et il parle de dialogue tonico-affectif. La méthode : alternance de stretches toniques et lourds, la séance collective de postural se déroule dans le calme, baignée d'une musique apaisante. Paradoxalement, tout en étant collective, la séance est strictement individuelle, chaque sujet prenant conscience de ses propres placements, de l'évolution et de la





découverte de ses seules tensions physiques ou nerveuses. Dans les stretches toniques, l'élève sera "acteur" de son corps, l'amenant au maximum de ses possibilités. Il s'agit d'un véritable jeu de construction ou le Stretcheur "bâtitteur" effectue d'abord une mise en place de ses points d'appui fixes (pieds au sol, mains dans l'espace...) Très progressivement, lentement, guidé par la voie motivante du professeur, il contracte les groupes musculaires servant à accomplir la posture. Pour ce faire, des moyens sont donnés : appuis, poussées, tractions... Les stretches toniques mettent en jeu tous les groupes musculaires nécessaires à leur construction et ce, dans un ordre bien établi, pour en final arriver à un étirement spécifique de la zone intéressée. Par exemple, avant d'effectuer un étirement des épaules ou un travail de la partie

haute du dos, l'élève devra veiller à assurer un bon appui des pieds au sol, un bon placement du bassin, un alignement correct de sa colonne, un regard vigilant entraînant une légère tension de la nuque et c'est seulement là qu'il poussera sur la paume des mains pour effectuer un étirement axial efficace, symétrique et sans compensation. Cet étirement axial pourra être renforcé par un resserrement d'omoplates ou une bascule du bassin. Le professeur rectifiera et conseillera au mieux pour amener le sujet dans un placement le plus juste possible. Il est certain que lorsqu'on est seul avant une compétition, on ne peut faire appel à un professeur, mais si pendant le courant de l'année, vous avez suivi ces séances collectives, vous aurez le souvenir de quelques étirements à effectuer et des remarques que l'on vous a apportées. Vous pourrez ainsi faire seul un stretch juste et

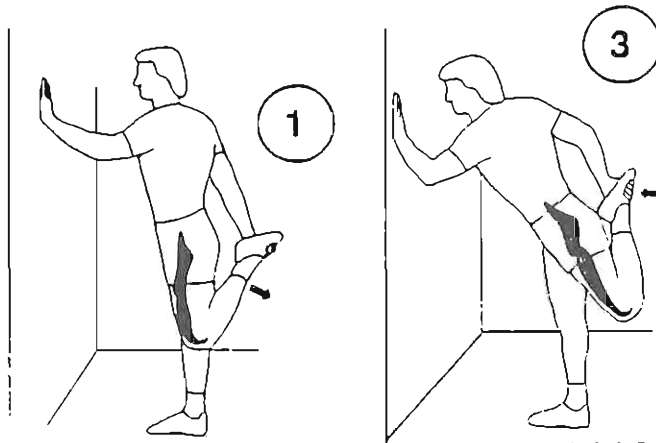
efficace.

Je vous parlais tout à l'heure de petite respiration spécifique : celle-ci est paradoxale, c'est-à-dire que contrairement à la respiration normale, c'est l'expiration qui est active. L'inspiration devenant semi-réflexe, l'expiration est rythmée et bien marquée. (Imaginez qu'avec votre bouche, vous vouliez lancer des fléchettes sur une cible placée devant vous). A chaque fois que vous soufflez, la mise en tension augmente, mais sans manifestation externe, c'est-à-dire sans à-coups, sans temps de ressort. Vous amènerez ainsi votre étirement et vos amplitudes articulaires à des degrés maximum. Le volume d'air ainsi véhiculé, bien que peu important permet une oxygénation permanente et s'avère un soutien constant à la construction de la posture. Essayez sur vous-même et comparez un étirement basé sur une seule et longue expiration, puis

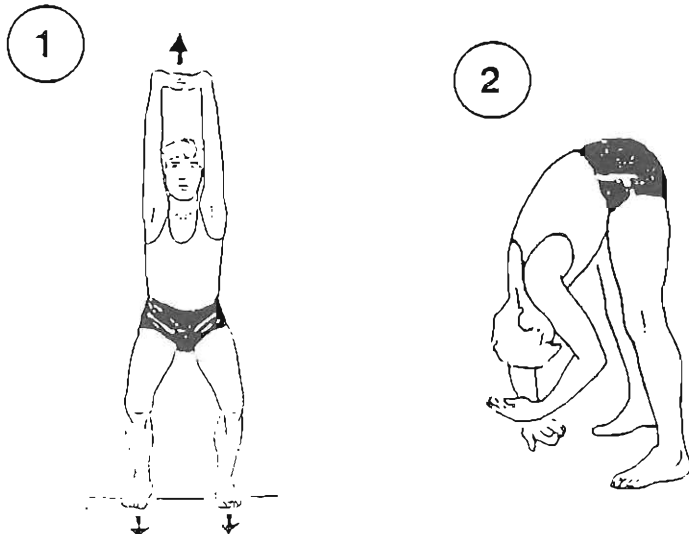
à l'aide de cette petite respiration rythmée et permanente et jugez du degré final d'amplitude. Celle-ci, dans ce dernier cas, n'est limitée que par votre propre souplesse articulaire et non stoppée par un manque d'oxygénation. Les stretches lourds nécessitent une attitude différente, car ici, seul le rôle de la pesanteur intervient. L'élève sera "spectateur" de ses sensations. Toute notion de but à atteindre est bannie. Il ne pourra qu'accepter et va ainsi découvrir un apport inédit d'information. Le corps lâche peu à peu ses tensions créées par le stress de la vie quotidienne. Le stretcheur va prendre progressivement conscience du siège, de l'intensité ou de la symétrie de ses blocages ou de ses relâchements. Relâchez-vous vers l'avant et acceptez la posture pendant environ deux minutes en étant le plus détendu possible. Se relever en fléchissant d'abord les genoux. ■

Méthode: stretching Solveborn

- ① Contraction du quadriceps 12 "
- ② Relachement du quadriceps 3 "
- ③ Étirement du quadriceps 15-20 "



Méthode : stretching postural



- ① Stretch tonique (exemple) étirement axial, progressif, construit accompagné d'une petite respiration.
- ② Stretch lourd relâchement total et passif du corps (environ 2 mn).

Si vous désirez pratiquer le stretching postural :

L'Association du Stretching Postural 22, avenue du Mesnil 94210 La Varenne Saint Hilaire
Tél. : (16) 1 49 76 90 92
vous renseignera sur les cours qui peuvent être donnés dans votre région.

Bibliographie :

- Sportif corps et âme -
Le Stretching Postural J. P. Moreau-Ed. Tchou
- Méthode et bienfaits du Stretching Postural
J. Le Bivic-Ed. Désiris (disponible à la Librairie du Cycle).

En résumé

Les stretches toniques, par leur construction analytique, entraînent la précision des gestes et minimisent les mouvements parasites, dénouent les articulations en y apportant un maximum d'amplitude et une aisance gestuelle, évitent grâce à l'échauffement profond du muscle, l'apparition toujours redoutée d'un accident musculaire tendineux, le préparant ainsi à un effort plus rapide et sans risque. Ils sont essentiellement conseillés avant la compétition, pendant l'échauffement.

Les stretches lourds permettent un retour au calme fonctionnel et amènent un relâchement musculaire évitant la mise en place des courbatures et contractures "post-effort". Ils sont donc recommandés après l'activité. Cependant, placés avant l'épreuve, ils viseront à chasser l'angoisse et le stress. Vu votre âge, votre manque de souplesse n'a rien d'exceptionnel, surtout si vous pratiquez le cyclisme depuis l'âge de 14 ans. Vos muscles étant sûrement très toniques et vous, certainement encore en période de croissance : deux facteurs qui engendrent très souvent les raideurs articulaires et fragilisent les tendons. Faites du stretching régulièrement et évitez pour l'instant la musculation.

C'est la fête au village !



Pirouettes en avant, en arrière, de véritables petits gymnastes .

Pendant que les coureurs licenciés donnaient leurs derniers coups de pédales, d'autres prenaient du bon temps à la fête du village. Dans le parc du château, une pléthore de manèges ont investi k-les lieux durant tout l'après-midi. Des autotamponneuses, des stands de tir à la carabine, de gros "matelas" en plastique, sur lesquels les enfants ont pu faire du trampoline, tout était là pour satisfaire le public

venu nombreux "avec des copains, on vient d'Ecquevilly en stop, ici, on ne s'ennuie pas, y a plein de choses à faire" explique Nicolas, qui se concentre pour ne pas louper son tir à la carabine. Une tripotée de bambins voltigent dans les airs sous les regards amusés des parents, ils sautent dans tous les sens, n'ayant jamais peur de la chute car ils savent qu'elle sera amortie par un confortable et moel-

leux matelas gonflé d'air. Un peu plus loin, leurs aînés tirent la boule : l'été n'est pas fini, la pétanque est toujours à l'honneur ! Parfois on voit défiler d'énormes barbes à papa, si grosses qu'elles enveloppent le visage des gourmands, perdus dans cet amas de sucre rose. Les enfants et les parents semblent ravis, et profitent au maximum de ces instants, avant que la rentrée ne sonne le glas !

Flins à vélo !



Plus qu'un dernier petit tour de pédale !

Place aux plus jeunes ! Quarante flinois âgés de 7 à 15 ans ont été les premiers à pédaler dans les rues de la ville, à l'occasion de la course cycliste organisée dans le cadre des 3 jours de la fête communale. Six tours de 1 km 800 chacun à parcourir, l'objectif étant bien entendu d'être le premier à franchir la ligne d'arrivée. Après un départ fulgurant, le rythme commence à ralentir au bout du troisième tour, mais nos jeunes cyclistes ont du mérite, tant pis si les muscles demandent le repos, ils s'accrochent, pédalant de plus bel à l'idée que la ligne d'arrivée n'est plus très loin. 10 h 30, les adultes prennent la relève : on garde le six et on rajoute un devant, 16 tours sur le même parcours... Très vite un peloton de cinq cyclistes se détache du reste de la course et prend la tête, M. Forger, président du club cycliste de Flins, les devance, installé dans la voiture qui guide

les coureurs et note chaque dépassement. Eh oui, il arrive que quand certains en sont à leur quatrième tour, d'autres en aient déjà fait cinq, voire six ! Les coureurs gardent le sourire, n'hésitant pas parfois à faire de l'humour avec les spectateurs. "Vas y Marcel ! t'es bientôt arrivé !", la foule motive les sportifs "allez M. le maire !", le premier magistrat du village est en effet de la partie. Pour récompenser les efforts, et pas des moindres, de nos coureurs fous, remise des prix et petit apéritif (il faut toujours se désaltérer après une telle épreuve !) étaient de rigueur en fin de matinée. Parmi les lots figuraient deux vtt, mais aussi des sacs, des jouets et des bonbons pour les enfants... L'après-midi, les flinois ont laissé la place aux licenciés. "Superbe journée, on a eu du beau temps, tout s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur" a conclu M. Forger.

Les résultats

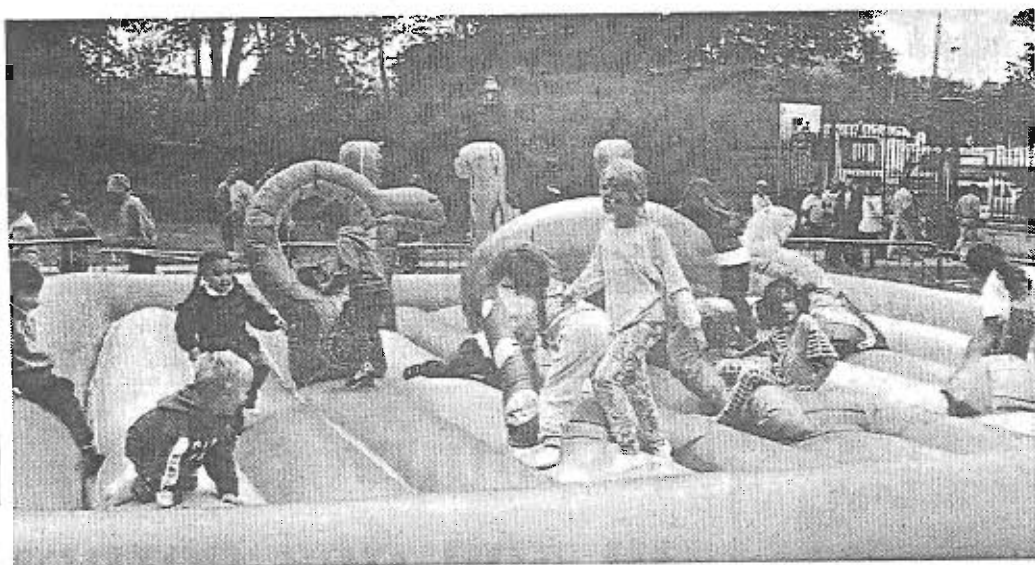
Course enfants : catégorie 8 - 9 ans, Chevaux, Champion ; catégorie 10 - 11 ans, Littré, Rocher ; catégorie 12 - 13 ans : De Rocco, Le Fuel ; catégorie 14 -

15 ans : Héros, Fourmasson.

Course adultes : femme, Prigent ; hommes, Tigihno.

Course licenciés : 1^{er} Genetin (Pontoise), 2^e Hermann (Juziers), 3^e Casagrande (Flins).

La rentrée, c'est la fête !



Animations diverses parc du château

Retraite aux flambeaux avec la fanfare et les majorettes de Carrières-sous-Poissy et concours de pétanque ont ouvert samedi la fête communale qui se tient traditionnellement le premier week-end de septembre.

Mais c'est dimanche que les

festivités ont battu leur plein avec des courses cyclistes toute la journée et notamment celle des jeunes organisée avec l'UCF et ses deux VTT à gagner.

L'après midi, des animations étaient proposées dans le parc du château qu'on atteignait

après avoir traversé la fête foraine où fleurait bon les odeurs de barbe à papa et de merguez-frites.

Si les forains et leurs manèges ont attiré les familles, le comité des fêtes avec ses stands a fait tout autant d'heureux : les petits



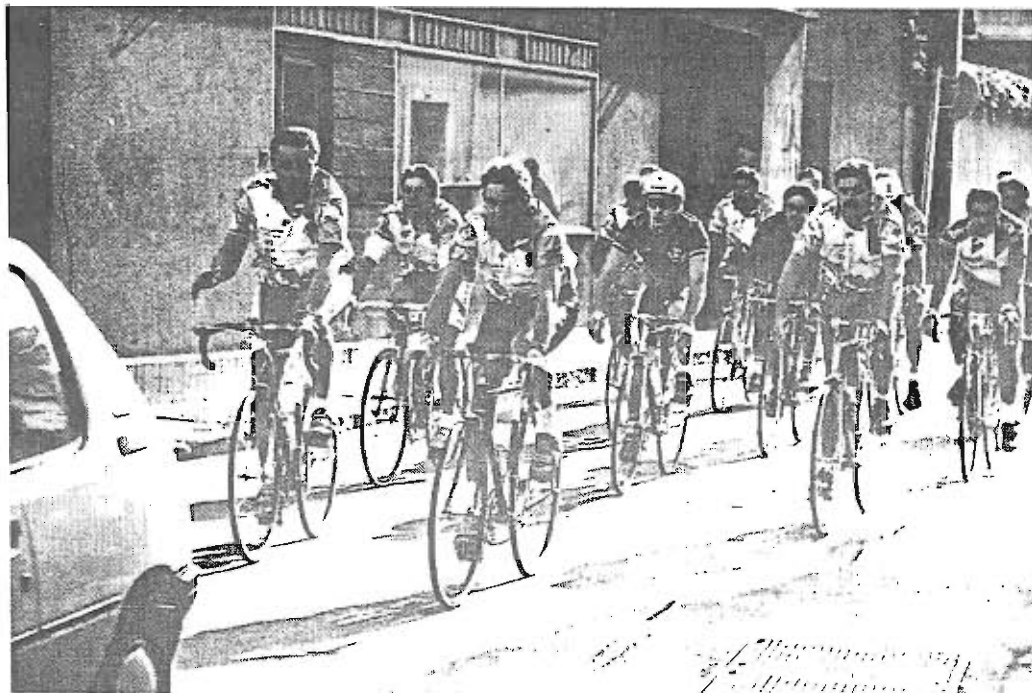
La formation de jazz

étaient nombreux à sauter au tremolino-gonflable ; le stand de maquillage ne manquait pas non plus de clients et abritée sous un auvent la formation de jazz s'en donnait à cœur joie.

Le temps mi-figue mi-raisin n'a pas eu raison des promeneurs, les quelques gouttes de

pluie étant bien vite balayées par un coup de vent qui ramenait le soleil. Et l'ambiance elle était au beau fixe d'autant que la fête devait se poursuivre le lundi toute la journée avec notamment des tours de manège gratuits aux enfants et un feu d'artifice sur les 100 ans du cinéma.

Tous à vélo !



La petite reine se taille toujours la part du lion de la fête communale : des courses cyclistes se sont succédé toute la journée du dimanche. Les plus jeunes ont commencé : ils se sont retrouvés à quarante de 7 à 15 ans au départ. Leur mission : six tours d'1,800 kilomètre à parcourir le plus vite possible. Ils ont évidemment démarré sur les chapeaux de roues pour se calmer un peu au fil des tours mais redonner le maximum en fin de course : l'en jeu était de taille, un VTT au meilleur.

Les adultes ont pris le relais un peu plus tard ; parmi eux monsieur le maire en personne ! Même parcours sauf qu'il fallait avaler seize tours au lieu de six. M. Froger, président de l'Union Cycliste Flinoise qui orga-

M. le maire dans la course

nisait la course, à bord de sa voiture de contrôle pointe les tours : certains en ont plusieurs d'avance mais tout le monde se retrouve finalement à l'apéritif d'honneur au cours duquel le palmarès sera proclamé. Le temps était beau, l'organisation pil-poil tout le monde est satisfait et prêt à encouragés les licenciés qui eux sont convoqués l'après midi.

Le palmarès

Course des jeunes : pour les 8-9 ans, Iers : chevaux et Champion ; pour les 10-11 ans : Littré et Rocher ; pour les 12-13 ans : de Rocco et Le Fuel et pour les 14-15 ans : Héros et Fourmasson. Du côté des adultes, c'est M^{me} Prigent qui se classa 1ère chez les femmes et Tiginho chez les hommes.

Une sortie le dimanche matin
avec l'U.C. flims

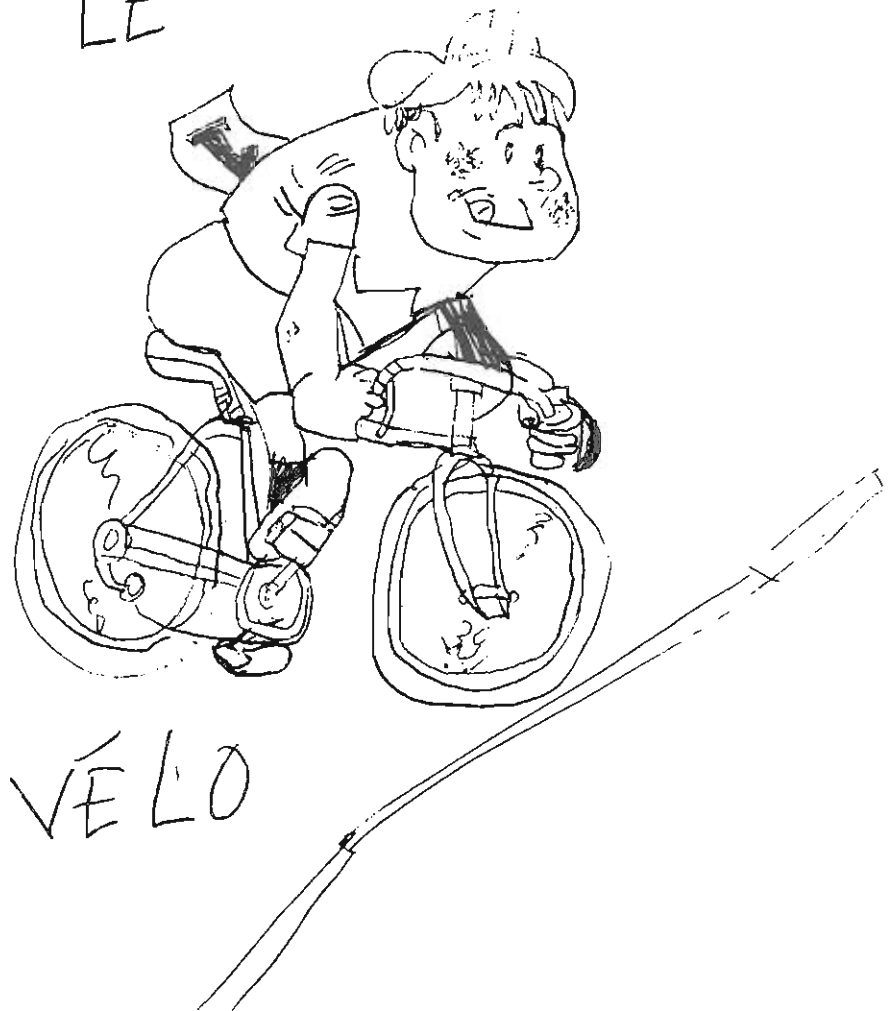
Ce dimanche matin, avec
l'U.C. flims les cyclotouristes
partent de la mairie où
pour se rendre dans une ville
d'accueil afin de parcourir
un rallye de 30, 50 ou 90 KM.

En cours de route nous nous
arrêtons au contrôle, où l'on
mange des gâteaux et où nous
buons une boisson. Ensuite
nous repartons pour l'autre
bout du parcours, une fois
l'avoir fait nous nous rendons
dans une salle où, de nouveau,
une boisson et un sandwich
nous attendent, ainsi que la
remise des coupes.

M. Rogeray



C'EST CHOUETTE
LE



ECQUEVILLY

Deux cent huit coureurs au rallye cyclo

En souvenir de Robert Potier, l'ESCE a organisé, dimanche matin, un rallye cycliste dans Ecquevilly et ses alentours. Dès 7 heures, les premiers coureurs se sont élancés pour quatre parcours. Selon leurs formes physiques respectives, ils se sont attachés à parcourir de 30, 50, 70 et 90 kilomètres. Vingt clubs étaient représentés.

Cette année, le club de Flins succède à celui d'Aubergenville, qui en 1994 avait remporté la première manche du challenge de l'ESCE, et reçoit une plaquette à l'effigie du cyclisme.

Tous les résultats

Coupe du club le plus représenté : Flins-sur-Seine (27 participants), coupe du comité des fêtes pour le second club le plus représenté : Auber-

genville, premier club féminin : Aubergenville, coupe du premier club « corpo » : l'ASCAT Poissy, coupe du club le plus éloigné : Plaisir, remise des coupes après tirage au sort : Bouafles, Porcheville, et Issou, coupe de la bienvenue : Vaux-sur-Seine et Orgeval, coupe de non licenciés : Marion Flocquet et Stéphane Trézel, coupe de la boucherie Maingre d'Ecquevilly : M. Querel de l'ASCAT, coupe du salon de coiffure la Croix d'Ecquevilly : M. Préjean de Flins, médaille de la féminine la plus jeune : Delphine Littré, 10 ans de Flins, médaille du masculin le plus jeune : Nicolas Cozeray, 9 ans de Flins, médaille de la féminine la moins jeune : Lisette Canon de genville.

Les enfants au pas de course

Le Vélo-club de Flins a organisé samedi dernier son 9^e cross scolaire qui a réuni plus de cent soixante-dix enfants au parc

Jean Boileau où a été donné le départ de la course. Agés de six à dix ans, les participants à cette course annuelle se sont donné

rendez-vous au groupe scolaire Roger Vassieux où les institutrices ont distribué des dossards sous le regard des parents, des

frères et des sœurs armés d'appareils photos et de caméscopes pour immortaliser cet événement sportif « *exclusivement convivial, sans esprit de compétition acharné* », selon les termes d'une institutrice.

Un entraînement sérieux

C'est Christophe Chauvineau, professeur de gymnastique du groupe scolaire Roger Vassieux, qui a préparé les enfants, à raison de deux entraînements par semaine pendant un mois. « *Les enfants ont été très heureux de s'entraîner pour participer à ce cross* » a déclaré ce dernier. Un service de sécurité, ainsi que les dirigeants du Vélo-club de Flins étaient présents pour encadrer les turbulents bambins qui ont parcouru une distance variable selon leur âge : 450 mètres pour les CP, 500 mètres pour les CE 1, 650 mètres pour les CE 2, 750 mètres pour les CM 1, et 850 mètres pour les CM 2.

Récompense oblige, tous les enfants ont eu droit à une médaille, et surtout à une bonne collation, chocolat et croissant, bien méritée après l'effort.



Cent soixante-dix enfants ont participé au cross

9EME CROSS DES ÉCOLIERS

« A vos marques, partez ! »



Petits mais...rapides !

Près de 150 élèves âgés de 6 à 11 ans de l'école primaire de Flins ont participé samedi matin au fameux cross organisé deux fois par an par le club cycliste de la ville et plus particulièrement par M. Forger, son président.

Après un entraînement régulier depuis le début de l'année avec leurs instituteurs, les enfants étaient en condition physique optimale pour cette matinée sportive. Pour preuve, des dé-

parts toujours fulgurants et une endurance remarquable. Essoufflés, les joues légèrement rosées, nos «joggers» ont parcouru des distances allant de 450 mètres à 850 mètres selon leur âge. On notera la présence (très appréciée des enfants) lors de la foulée, des instituteurs, de collègues et des parents.

Chaque année, de plus en plus de monde chausse les baskets pour courir. M. Forger confie sa

satisfaction : *«Une fois de plus, c'est une réussite, les enfants sont heureux, ils font du sport tout en s'amusant, c'est l'essentiel».*

Après l'effort, le reconfort d'une boisson et d'un croissant a été offert aux enfants... et aux parents. La rencontre s'est achevée par la remise des médailles à tous les coureurs.

CARDIOFREQUENCOMETRE ET CYCLISME

Depuis des décennies, les cyclistes se sont entraînés en faisant des heures de selle. Il fallait rouler, rouler, toujours rouler pour accumuler les kilomètres. Un sprint, une montée de côte rapide complétaient l'entraînement du routier. C'était le règne de l'empirisme et des conseils basés sur le seul coup d'œil de l'entraîneur.

Les progrès scientifiques des 20-30 dernières années ont permis de mieux connaître l'homme à l'effort. Ainsi, on s'est aperçu qu'à des allures différentes correspondaient des réactions chimiques également différentes à l'intérieur de l'organisme. Mieux, les chercheurs ont trouvé qu'à ces différentes réactions chimiques dont le but est de transformer l'énergie alimentaire en énergie mécanique musculaire, correspondaient également des fréquences cardiaques différentes et bien précises. Ainsi, le sprint, une poursuite, et le fait de rouler au train font travailler le cœur dans des plages de fréquences cardiaques différentes, dans lesquelles tout cycliste peut désormais s'entraîner de manière précise.

Longtemps, il a été tenu pour ferme que l'endurance (aujourd'hui l'aérobie) correspondait à une fréquence cardiaque de 120 à 140 battements par minute et que la résistance (l'anaérobie) venait à partir de 140.

La mesure de la fréquence cardiaque en laboratoire a remis en cause cette notion et on sait désormais que les efforts d'endurance peuvent être pratiqués, selon l'âge des sujets, jusqu'à 160-170, parfois 180 battements par minute.

Mais compter son pouls à 160 bpm est tout à fait impossible et le cycliste ne pouvait pas savoir où il se situait. L'apparition des cardiofréquencemètres a été une révolution. Le cycliste (et les autres sportifs) peut désormais s'entraîner, courir, faire un sprint, en ayant en permanence sa fréquence cardiaque sous les yeux. Mieux, elle peut être enregistrée et une courbe peut être tracée au retour. L'entraînement peut être parfaitement programmé en aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique.

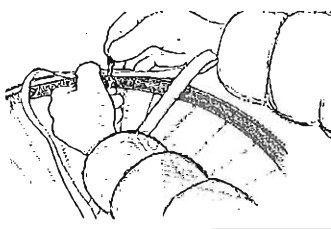
Le cycliste n'a plus besoin de faire des kilomètres et des kilomètres. Il peut s'entraîner de manière spécifique.

Désormais, tous les bons cyclistes possèdent un cardiofréquencemètre et travaillent avec précision dans une zone ou une autre. Au niveau de la plus grande épreuve mondiale, le Tour de France, la plupart des cyclistes portent un cardiofréquencemètre pendant la course.

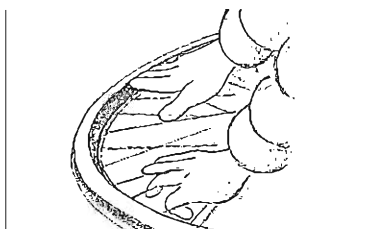
La présente méthode donne des bases précises d'entraînement. Elle sera utile à tous : aussi bien à ceux qui vont rechercher la performance, qu'aux cyclo-sportifs et même aux cyclistes de loisir dont le seul but est de se faire plaisir tout en respectant un rythme qui ne sera pas nuisible à leur santé. Et ce rythme, ils pourront le respecter grâce au cardiofréquencemètre.

Docteur Gérard PORTE

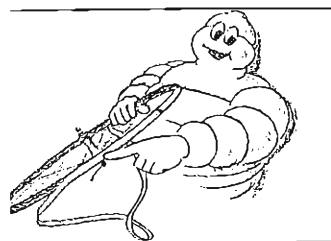
Médecin Chef du Tour de France
et de la Fédération Française de Cyclisme



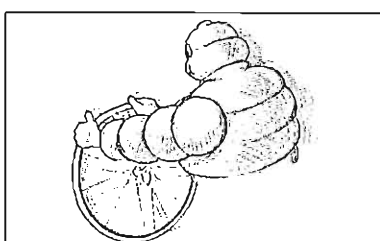
1 Choisir un fond de jante adapté et positionner le trou de valve à l'aide du bouchon de valve.



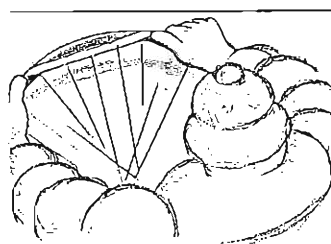
8 Mise en place de la chambre à air dans le creux de jante.



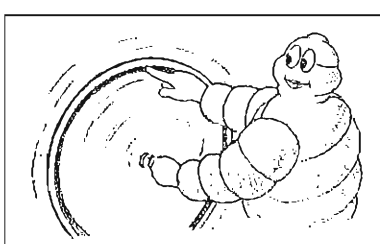
2 Vérifier son état à chaque intervention. Le remplacer à chaque changement de pneumatique.



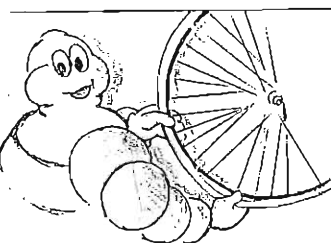
9 Mise en place du dernier talon **en commençant à l'opposé de la valve**. Repousser la valve pour assurer un positionnement correct des talons du pneu.



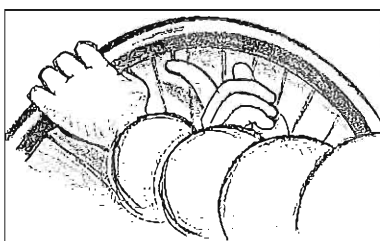
3 Profiter de l'élasticité du fond de jante pour le mettre en place en une seule opération. Ne jamais réutiliser un ruban ayant déjà été monté.



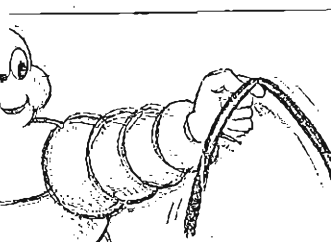
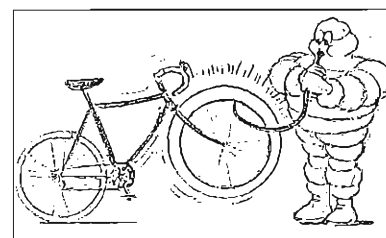
10 Gonflage. Vérification du centrage.



4 Mise en place d'un des talons sur la jante.



11 Ajustement de la pression.



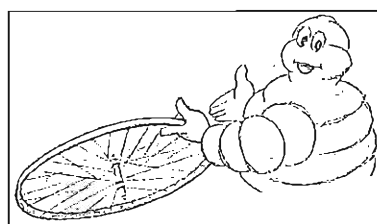
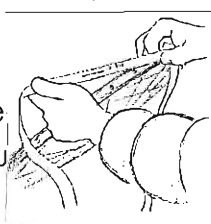
5 Mise en forme de la chambre à air par un gonflage léger (elle "casse" sur le doigt).

12 Ne pas dépasser la pression gravée sur le pneumatique.



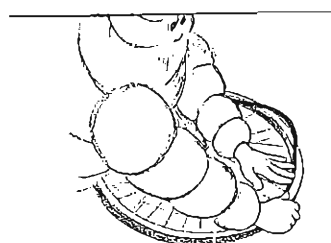
6 Mise en place de la valve dans le trou de valve prévu dans la jante.

LE FOND DE JANTE



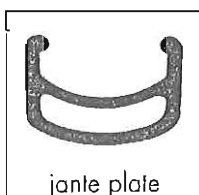
Choisir le fond de jante en fonction de la largeur intérieure et du diamètre de la jante.

Exemples : 16.571 = roue étroite de 650
16.622 = roue étroite de 700
18.622 = roue semi-étroite de 700

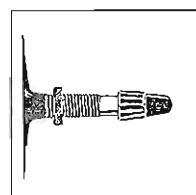


7 Mise en place de la chambre à air dans le pneu.

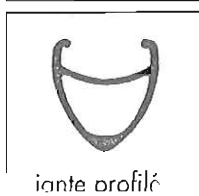
LA VALVE Choisir la valve en fonction du profil de la jante.



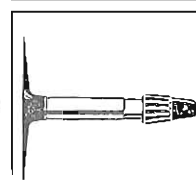
jante plate



valve courte filetée 29 mm.



jante profilé



valve longue lisse 36 mm.

Les maux du cou

THORAX

Points de côté

Cause : guidon trop étroit avec bras et coudes collés au corps.

Douleurs de la poitrine au niveau du cœur

Cause : appui prolongé des mains en bas du cintre, bras tendus.

Douleurs de la pointe du sternum

Cause : tirage violent sur le guidon et pédalage en danseuse, les mains en bas du cintre.

MAINS ET DOIGTS

Fourmillements des 4^e et 5^e doigts

Cause : guidon plat avec inclinaison cubitale des mains et appuis prolongés sur le pisiforme, petit os situé sur le bord interne du poignet.

Fourmillements des 1^{er}, 2^e et 3^e doigts

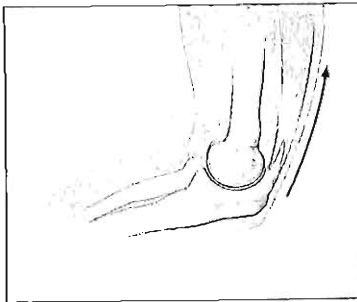
Causes :

- Mains en haut du cintre avec poignets pliés en hyperextension.
- Mains aux cocottes avec appui sur le cintre.

COUDE

Douleur à la pointe du coude

Cause : bras tendus et coude en flexion de 15 ou 30°.



JAMBES

Douleurs au tendon d'Achille

Causes :

- Jambe plus courte et tout ce qui exagère le mouvement relevant la pointe du pied en franchissant le point haut ; position trop basse ou trop en avant, selle pointée vers le bas, manivelles trop longues.
- Erreur d'engagement du pied sur la pédale et surmenage du tendon d'Achille : cale-pied trop long ou trop court.
- Pied creux et tendon d'Achille court.

MEMBRES INFÉRIEURS

Enllofibrose iliaque externe avec douleurs dans la cuisse
Cause : position aérodynamique avec hyperflexion du bassin sur la cuisse.

CUISSES

Douleurs aux quadriceps

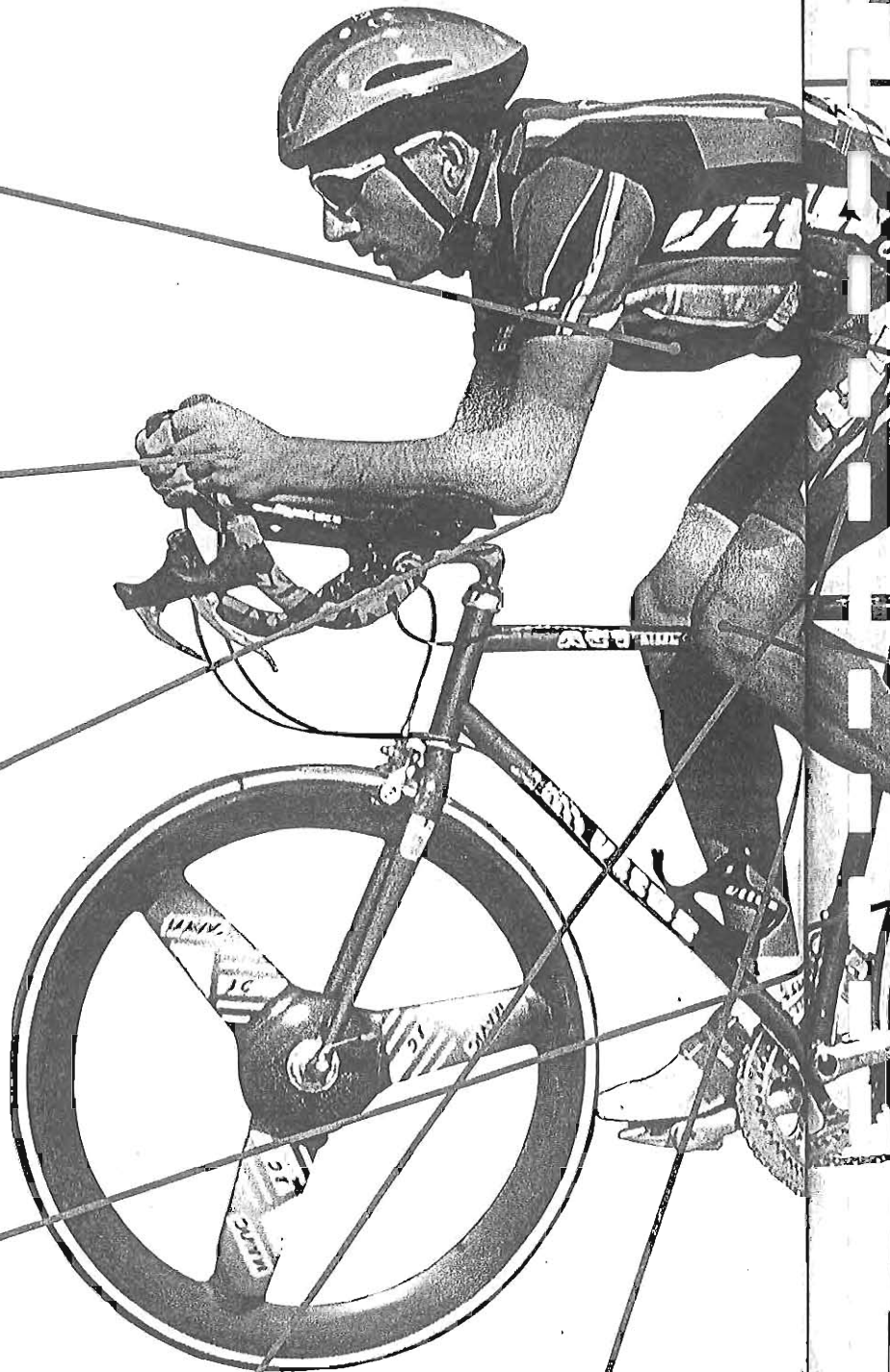
Cause : assise trop basse et hyperflexion du genou.

Douleurs aux ischio-jambiers

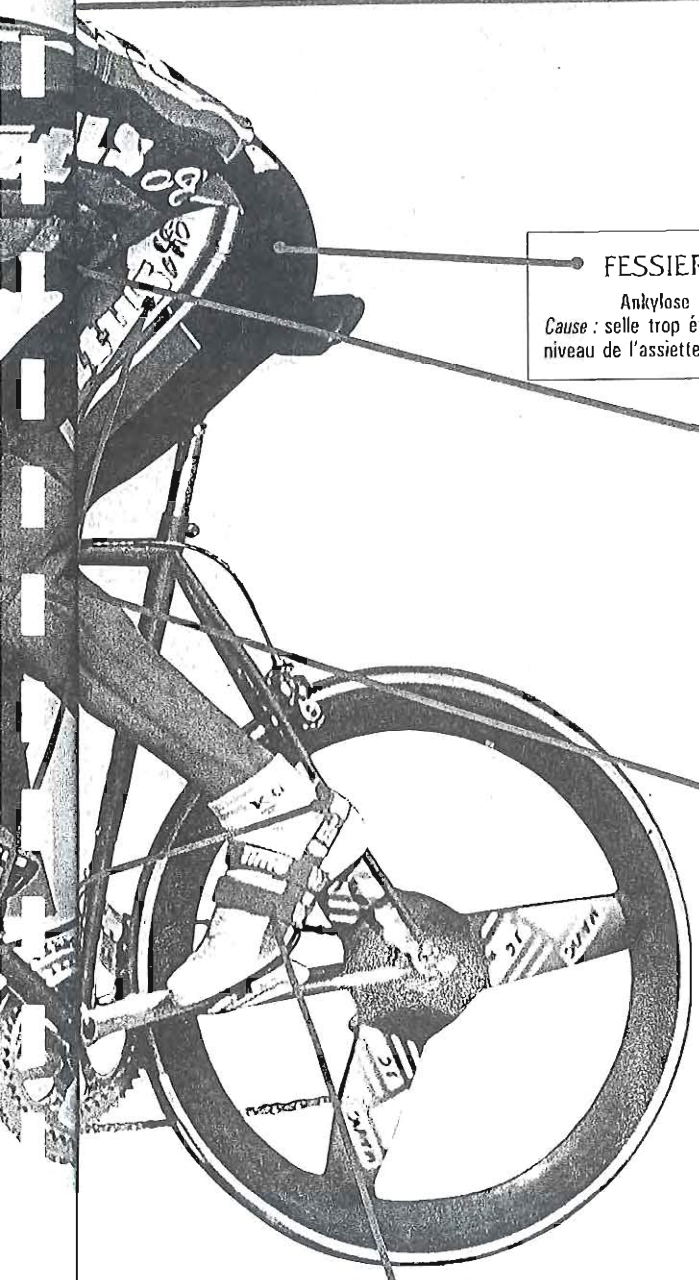
Cause : assise trop haute et hyperextension des membres inférieurs.

Douleurs aux adducteurs

Cause : selle trop large.



ple homme/machine



COLONNE VERTEBRALE

Douleurs cervicales et dorsales

Causes :

- Guidon mal centré, trop large, trop étroit.
- Différence de hauteur des cocottes de frein.
- Selle trop haute.
- Position trop ramassée ou trop en avant (tube horizontal trop court).
- Cadre trop court.

Lombalgies

Causes :

- Membres inférieurs de longueurs différentes.
- Cale de compensation abusive.
- Bec de selle pointé vers le haut.
- Selle trop haute, trop inclinée.
- Cadre trop long, trop grand.
- Potence trop longue.

FESSIER

Ankylose

Cause : selle trop étroite au niveau de l'assiette.

PERINEE

Indurations périnéales, "troisième testicule"

Causes :

- Différence de longueur des membres inférieurs et position de la hauteur de la selle mesurée sur la jambe la plus longue.
- Selle trop souple, trop large ou trop étroite.
- Position trop haute.

Engourdissement de la verge

Causes :

- Selle trop étroite, orientée vers le haut ou le bas.
- Selle horizontale mais position bec de selle.

GENOUX

Tendinite rotulienne

Causes :

- Manivelles trop longues.
- Selle trop basse.
- Utilisation de grands braquets.
- Position dite du bec de selle.

Tendinite du quadriceps

Cause : assise trop basse et hyperflexion du genou.

Bursite prérotulienne

Cause : jambières trop serrées.

Douleurs à la rotule (face externe)

Cause : selle trop haute.

Douleurs au biceps fémoral et fasciata (muscles rotateurs externes situés sur les faces postérieures et externes des cuisses)

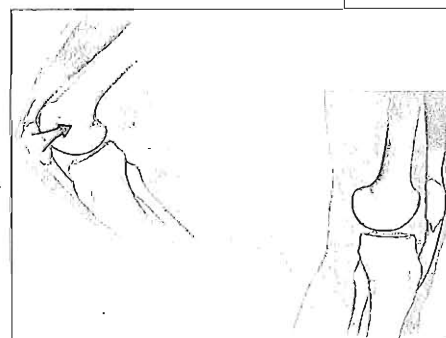
Causes :

- Pédale automatique mal réglée.
- Cale-pédale mal orienté.
- Axe de pédale faussé vers le haut.
- Surélévation du bord externe d'une chaussure trop large

Tendinite "patte d'oie" (en haut du tibia sous le côté interne du genou)

Causes :

- Pédale automatique orientant l'axe du pied vers l'extérieur.



- Cale-pédale mal orienté.
- Axe de la pédale faussé vers le bas.

Douleurs aux ischio-jambiers (muscles postérieurs des cuisses)

Causes :

- Assise trop haute et hyperextension des jambes.
- Avant-pied trop engagé sur la pédale avec exagération des jumeaux.

Douleurs aux jumeaux (muscles des mollets dans le creux postérieur du genou)

Cause : assise trop haute et hyperextension des jambes.

PIEDS

Brûlures

Causes :

- Mauvais choix des chaussures (pointure trop juste, absence de trous d'aération sur l'empuigne et la semelle).
- Lacets et courroies de cale-pieds trop serrés.

Déformations des orteils

Causes :

- Profondeur de l'appui sur la pédale insuffisante.
- Pied en porte-à-faux dans la chaussure (axe de pédale faussé par le haut, chaussure trop large en appui sur l'ergot externe).

Blessures des orteils

Cause : couple pied/chaussure encastré dans le bout du cale-pied.

71 ADHERENTS

NOS ORGANISATIONS

- 04 FEVRIER 1995 : SOIREE DANSANTE. Après une interruption en 1994, nous nous étions promis de repartir de plus belle en ce début de 95 pendant l'intersaison.
Une nouvelle formule ainsi qu'une nombreuse assistance et cette soirée se déroula sous les meilleurs auspices.
Le travail méritoire des adhérents et adhérentes pour préparer cette soirée a fait que ce fut une belle et grande réussite.
Prenons rendez-vous pour 1996 avec toujours plus de succès.
- 12 FEVRIER 1995 : RANDONNEE V.T.T. Deux parcours de 20 et 40 kilomètres, 164 participants et 26 clubs représentés, voici le résultat de cette 6ème randonnée V.T.T.
Avec une courbe ascendante depuis le premier rendez-vous en 1990, et malgré toutes les difficultés pour rechercher et baliser de nouveaux parcours, ainsi que les démarches administratives.
Il serait dommage pour le club de ne pas continuer dans l'avenir à organiser une aussi belle épreuve.
- 04 MARS 1995 : CROSS-SCOLAIRE. Les vacances à peine terminées et nous étions déjà tous dans nos baskets pour ce huitième cross-scolaire.
Le soleil n'ayant pas daigné faire son apparition en cette matinée et la température étant assez basse, ce fut un piment supplémentaire pour motiver notre sympathique jeunesse des écoles primaires.
Tout au long de cette matinée, nous aurons assisté à de superbes empoignades amicales; même les adolescents et les parents d'élèves ont été à la hauteur des encouragements des plus jeunes.
Belle matinée sportive et merci à tous.
- 02 AVRIL 1995 : RALLYE CYCLOS. Record de participation pour ce 18ème rallye du printemps en ce premier dimanche d'avril, et ce n'était pas un canular.
434 participants exactement et 28 clubs représentés.
Contrairement à 1994 le temps aura été clément, ce qui a favorisé l'engouement lors des inscriptions.
Malgré ce record nous fûmes à la hauteur des événements, et rien ne manqua lors des passages des cyclos aux trois points de contrôles différents.
Même les casse-croûtes avaient été largement préparés pour l'arrivée des premiers cyclos.
Merci à tous pour cette dure journée.
- 09 AVRIL 1995 : COURSES DU PRINTEMPS. Deux courses en cet après-midi et 120 participants, avec le soleil en prime sur notre difficile circuit.
Malgré tout la course se passa relativement bien avec il faut le reconnaître, l'aide de nombreux adhérents.
Du point de vue sportif, les coureurs locaux malgré un entraînement intensif, n'auront pas été à l'honneur et nous ne retrouverons aucun adhérent dans les trois premiers.
Souhaitons un sursaut d'orgueil pour l'année 1996.

ORGANISATIONS SUITE

- 18 JUIN 1995 : SORTIE FLINS- ST VALERY EN CAUX. Notre traditionnelle sortie Flins la mer a retrouvé cette année la Normandie.
Le parcours assez sévère, avec de nombreuses côtes, n'aura pas empêché de nombreux adhérents de prendre la route à 4 heures 30 du matin. Si la fraîcheur était au rendez-vous, nous avons par contre eu la satisfaction de découvrir de merveilleux paysages à travers le Vexin et la Normandie sur de charmantes petites routes et les 170 kilomètres à effectuer.
A l'arrivée à St VALERY, une salle mise gracieusement à notre disposition par la municipalité nous attendait pour permettre de nous restaurer rapidement.
L'après-midi fut consacré à la visite de cette sympathique cité normande avec son port de pêche et sa plage où les jeunes purent s'éclater totalement.
- 03 SEPTEMBRE 95 : COURSES DE LA FETE LOCALE. Une fois encore le succès a été total lors de ces courses cyclistes pour les habitants de FLINS.
Le beau temps aidant, ce sont 49 jeunes de moins de 16 ans qui ont pris le départ de la première course avec comme objectif être le gagnant de leur catégorie et le souhait de chacun, peut-être, remporter le V.T.T attribué par tirage au sort.
Chez les adultes ce sont 38 concurrents qui prenaient le départ à 10h30 avec la même motivation et ambition, puisque un V.T.T était là aussi au programme lors de la remise des lots et récompenses.
Notons que, comme chaque année le comité des fêtes a offert les V.T.T, L'U.C.F s'étant chargée des autres lots.
L'après-midi concernant la course pour licenciés de 3ème et 4ème catégories, c'est un peloton d'à peine 30 coureurs qui prenait le départ à 14h00.
Il est plus que navrant de constater que le cycloport soit rendu à une telle déconfiture.
Souhaitons que tous les coureurs se réveillent le plus tôt possible sous peine de disparition de cette activité.
- 21 OCTOBRE 95 : CROSS-SCOLAIRE. Deuxième cross-scolaire de l'année mais surtout changement de date; désormais cette manifestation se déroulera en octobre.
Moins astreignante qu'en mars étant donné qu'à L'U.C.F nous reprenons l'entraînement à cette époque, et que les enseignants de leur côté y sont largement favorables.
Du point de vue sportif, ce cross remporta un franc succès avec beaucoup plus de préparation grâce au professeur de gymnastique ce qui permis aux athlètes en herbe d'être encore frais lors de l'arrivée.

() () () () () () () () () ()

PARTICIPATIONS - ACTIVITE CYCLOTOURISME

Cette année cyclotouriste aura été particulièrement riche par le nombre de sorties, avec quelques nouveaux rallyes et surtout un grand nombre de coupes remportées.

Récompenses pour le plus grand nombre de jeunes ou pour le club le plus représenté.

C'est ainsi qu'avec une participation à 19 rallyes, L'U.C.F a remporté 22 coupes ou challenges, un record depuis sa création.

22 coupes gagnées

22 JANVIER	JUZIERS. V.T.T.	plus nombreux	1 coupe
12 MARS	POISSY.	plus nombreux	1 coupe
12 MARS	POISSY.	plus de jeunes	1 coupe
19 MARS	MAGNANVILLE.	plus nombreux	1 coupe
19 MARS	MAGNANVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
09 AVRIL	FLINS. (A.S.R.F)	tirage au sort	1 coupe
23 AVRIL	MANTES LA VILLE.(C.A.M.V.)	plus nombreux	1 coupe
14 MAI	MANTES LA VILLE.(C.O.C.M.)	2ème plus nombreux	1 coupe
14 MAI	MANTES LA VILLE.(C.O.C.M.)	plus de jeunes	1 coupe
21 MAI	VERNOUILLET.	plus nombreux	1 coupe
28 MAI	ISSOU.	plus de jeunes	1 coupe
11 JUIN	MANTES LA VILLE.(SULZER.)	plus de jeunes	1 coupe
02 JUILLET	BOUAFLE.	3ème plus nombreux	1 coupe
27 AOUT	VAUX SUR SEINE.	plus nombreux	1 coupe
10 SEPTEMBRE	BUHELAY. ASEP.(Sur 2 ans 1ère année)	plus de jeunes	1 challenge
17 SEPTEMBRE	AUBERGENVILLE.	2ème plus nombreux	1 coupe
24 SEPTEMBRE	EPONE.	plus de jeunes	1 coupe
01 OCTOBRE	ECQUEVILLY.(Sur 3ans 1ère année)	plus nombreux	1 challenge
01 OCTOBRE	ECQUEVILLY.	plus de jeunes	1 coupe
08 OCTOBRE	VERNEUIL SUR SEINE.	2ème plus nombreux	1 coupe
08 OCTOBRE	VERNEUIL SUR SEINE.	plus de jeunes	1 coupe
15 OCTOBRE	BONNIERES.	plus nombreux	1 coupe

ACTIVITE CYCLOSPORT

Saison 95 pas très riche en cycloSPORT.

Malgré cela quelques participations à des cycloSPORTIVES, et des grandes randonnées.

- Le 19 Mars : Qualification Paris Brest Paris 200 Kms à LONGJUMEAU.
BREHIER René, LITTRE Guy.
- Le 1er Avril : Boulogne/Chateaufort/En Thimerais/Boulogne 200 Kms.
BREHIER René, TERSIGUEL Laurent.
- Le 23 Avril : Qualification Paris Brest Paris 300Kms à Eyreux.
BREHIER René, LITTRE Guy.
- Le 6Mai : Villepreux les Andlys Villepreux 200Kms.
PRIGENT Jacques, LITTRE Guy.
- Le 20 et 21 Mai : Qualification Paris Brest Paris 400 Kms.
BREHIER René, LITTRE Guy.
- Le 4 Juin : La BERNARD HINAULT 240 Kms.
: BREHIER René, DE ROCCO Daniel, LITTRE Guy,
PIERZO Patrice, PRIGENT Jacques, TERSIGUEL
Laurent,
- Le 10 et 11 Juin : Qualificatif Paris Brest Paris 600Kms.
BREHIER René, LITTRE Guy.
- Le 21 22 23 AOUT: PARIS BREST PARIS.
BREHIER René, LITTRE Guy.
- Le 9 Septembre : Paris Honfleur 210 Kms.
BOURGUIGNON Gérard, GODARD Franck, KOVALIK
Patrice, LANDAU Gilbert, PRIGENT Jacques,
TERSIGUEL Laurent, THIBAUT Serge.
- Le 17 Septembre : Les Montagnes de Reims.
BREHIER René, DE ROCCO Daniel, GODARD Claude,
LANDAU Gilbert, PRIGENT Jacques.

Côté courses pas de résultats notables cette saison, le plus grand nombre de participations revenant à BOIVENT Jean Claude.

Mais il semblerait que la saison prochaine s'annonce sous de meilleurs auspices.

BILAN FINANCIER

Période du 1/12/1994 au 30/11/1995

DESIGNATION	RECETTES	DEPENSES
Solde au 1/12/1994	6082,67	
Subvention A.S.L.C 1995	20000,00	
Subvention départementale 1994	1018,00	
Subvention départementale 1995	1028,00	
Don "Garage DHUIT"	3000,00	
Don "Chantiers de Meulan Hardricourt"	3000,00	
Don "Electricité LEBOURG"	3000,00	
Don "Couverture PRIGENT"	3000,00	
Dons anonymes	60,00	

Frais d'Assemblée Générale 1994 (Partiel)		358,05
Frais d'Assemblée Générale 1995 (Récompenses)		2050,00
Frais de fonctionnement (Timbres, journal , remise maillots, ...)		1495,60
Licences FFCT 1995	8630,00	8353,00
Licences UFOLEP 1995	500,00	51,00
Avances sur adhésions 1996	420,00	
Cartons résultats Cyclosporport UFOLEP		240,00
Affiliation UFOLEP 1996		540,00
Licences UFOLEP 1996		1 098,00
Engagements Cyclosporport	30,00	1 630,00
Engagements Cyclotourisme et VTT	165,00	8 450,00
Achat mobilier pour aménagement local UCF		300,00
Abonnement club au "journal des cyclosporportifs"		249,00
Vente / achat de matériel cyclo	3465,00	2 405,00
Vente / achat d'équipements cyclo (y compris maillots)	950,00	19 580,27
Opération gants KARELYS	1500,00	1 595,00

ORGANISATIONS		
Buffet campagnard du 4 février 95	9350,00	7920,30
Rallye VTT du 12 février 95	2460,00	1103,00
Rallye cyclotouriste du 2 avril 95	3930,00	2813,95
Courses du 9 avril 95	2947,70	3779,80
Sortie Flins / la mer le 11 juin 95	4320,00	4577,20
Animations du 3 septembre 95	580,00	6671,63
	-----	-----
<u>TOTAL MOUVEMENTS</u>	73353,70	75260,80
 <u>SOLDE AU 30 Novembre 1995 : 4175,57F</u>		

MATERIEL EN STOCK:

Maillots nouveaux: 28
Maillots anciens: 9
Cuissards: 5
Socquettes : 95 paires

Pneumatiques route : 20
Pneumatiques cyclo-cross: 3
Boyaux route:2
Chambres à air route : 13
Chambre à air VTT : 6

NOS SPONSORS



CHANTIERS DE MEULAN-HARDRICOURT

9 ter, Boulevard Michelet - 78250 Hardricourt - Tél. : 34 74 17 52
Fiouls et Charbons - Installations et Entretien de chauffage

S.A. au Capital de 2.100.000 F

R.C. Versailles B 775 706 435

Fax : 30 99 45 86

Télex : 695 282

PRIGENT JACQUES

SPÉCIALISTE
ARDOISES

322 352 370 RM 78

COUVERTURE

Tuiles plates Zinc Rénovation

30.95.86.26

226, rue du Mal-Foch, 78410 FLINS-sur-SEINE

NOS SPONSORS



RENAULT

Garage Dhuit - Agent
232-252, rue de Meulan
Flins-sur-Seine
78410 Aubergenville
Tél. 30 95 73 89 -

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

VENTILATION MÉCANIQUE · INTERPHONE

CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE · DÉPANNAGES

AGRÉÉ QUALIFELEC

Gilles LEBOURG

Artisan

63, Rue des Saulx Chapet

78410 FLINS-SUR-SEINE

☎ (1) 30.95.46.86

RECOMPENSES 1995

Les lauréats

DAMES

Andrée BREHIER
Michelle DE ROCCO
Yvonne FROGER
Ginette FURET
Denise LITRE
Chantal PRIGENT

JEUNES

Leslie DE ROCCO
Vincent FOURNASSON
Karine GRAS
Nicolas GRAS
Fabrice HERAULT
Franck HERAULT
Laurent JULIENNE
Mickaël LEFUEL
Delphine LITRE
Nicolas LOZERAY
Mickaël ROCHER

HOMMES

Jean-Claude BOIVENT
Gérard BOURGUIGNON
René BREHIER
Daniel DE ROCCO
Gilbert DREUX
Jean-Louis DUBRAY
Jacques FIJALKOWSKI
René FOURNASSON
Bernard FROGER
Alfred FURET
Claude GODARD
Franck GODARD
Jean-Luc GUITTET
Patrice HERAULT
Gilles JULIENNE
Patrice KOWALIK
Denis LECOQ
André LEDUCQ
Gérard LENORMAND
Guy LITRE
Michel LUCAS
Patrice PIERZO
Jacques PRIGENT
Gérard RAGOT
Laurent TERSIGUEL

