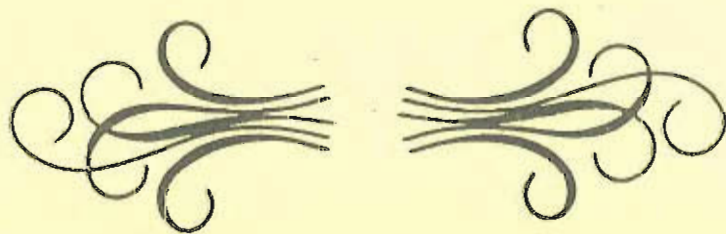




**LE
JOURNAL
DE
L'U.C.F**



ANNEE : 96

LE MOT DU PRESIDENT

10 ans déjà..... 10 ans que ce journal de L'U.C.F a vu le jour.

Quoi de plus sympathique que de se remémorer les moments de la vie du club au travers de ces pages.

Mais sans journalistes, sans archivistes, sans bénévoles ce bulletin n'existerait pas, alors merci à tous.

Ces pages retracent vos participations très nombreuses aussi bien en cyclotourisme qu'en cyclosport avec des victoires qui donnent la sensation de l'effort accompli, mais aussi d'autres fois des sentiments un peu plus pathétiques.

Je pense aussi à tous les adhérentes et adhérents ayant participé chaque dimanche aux rallyes de la région. Comme les années précédentes, les coupes ont été nombreuses grâce à votre régularité.

Que les Jeunes soient remerciés par leurs participations ainsi que leur gentillesse. Vous m'avez apporté un sentiment d'enrichissement très positif.

Je tiens particulièrement à exprimer ma gratitude à nos sponsors, fidèles partenaires de notre club depuis de longues années. L'aide que vous nous apportez nous est indispensable.

Je terminerai en souhaitant que tout en évoluant, L'Union Cycliste Flinoise conserve le caractère d'un club à dimension humaine où chacune et chacun pourra pratiquer son sport en toute liberté.

A tous merci et bonne saison 1997.

B.FROGER

1995 : une année en haut du guidon pour l'UCF



Bernard Froger : un président actif et heureux.

Alors que beaucoup d'assemblées générales se passent en petit comité, les dirigeants de l'Union Cycliste Flinoise peuvent se vanter d'avoir attiré un grand nombre de sportifs, samedi à la salle polyvalente. Preuve que les cyclistes s'intéressent à leur club.

"1995 a apporté de nombreuses satisfactions", annonçait le président Bernard Froger. Chaque manifestation a connu un nombre de participants en hausse, et les jeunes se sont montrés très réguliers. La palme du mérite revient à René Bréhier et Guy Littré, pour leur première participation à la course Paris-Brest-Paris: 1200 km en 65 h 30, avec seulement 4 heures de sommeil, c'est tout de même un exploit à souligner !

Plus localement, les 71 adhérents de l'UCF ont désormais un programme bien précis d'organisations : randonnée VTT en février, cross scolaires en mars et octobre, rallye cyclos puis course de printemps en avril, sortie en Normandie au début de l'été

précèdent les courses proposées lors de la fête du village. Véritables institutions, ces épreuves parviennent toujours à allier effort et joie de vivre. La soirée dansante de février en est la preuve vivante !

Les trophées n'ont pas manqué non plus, en 1995. La participation à 19 rallyes a permis de remporter 22 coupes ou challenges, un record depuis la création de l'UCF. Les jeunes ont souvent été récompensés, ce qui laisse à penser que la relève est assurée! Et si la saison n'a pas été très riche en activité cyclo-sport, les résultats sont tout de même encourageants, et seront probablement concrétisés en 1996 par des places sur les podiums. On ne change pas une équipe qui gagne : le bureau a été reconduit dans son intégralité.

Le bureau : président, Bernard Froger ; Vice-présidente, A.Bréhier ;secrétaire, Guy Littré ; secrétaire-adjoint, G.Landeau ; trésorier, René Bréhier ; Trésorier-adjoint, D.De Rocco

L'Union cycliste : victoire sur tous les fronts

La commune a quelques raisons d'être fière de l'UCF, l'Union Cycliste de Flins qui, au vu des propos tenus samedi dernier à l'assemblée générale, a accumulé des victoires tout au long de la saison 94/95.

La quasi-totalité des soixante-et-onze adhérents de l'association sportive étaient présents pour écouter leur président, Bernard Froger : « 1995 nous a apporté de nombreuses satisfactions ; en premier lieu, une participation toujours plus élevée lors de nos organisations ou soirées 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 ». Puis le président a adopté un ton plus général, plein d'espoir : « Dans une société où le chômage et le mal de vivre règnent, le sport reste le dernier recours ».

L'année a donc été très riche en organisations, avec pas moins de huit manifestations sportives mises sur pied par l'UCF : soirées dansantes, cross scolaires, rallyes cyclos, courses du

printemps, ainsi qu'une sortie en Normandie.

Au niveau des compétitions, l'UCF a fortement marqué sa présence, en participant, au niveau des activités cyclotourismes à vingt-deux rallyes. Une coupe y a été remportée à chaque fois.

Par contre, l'activité cyclo-sport a été relativement pauvre, avec seulement dix rallyes. Côté courses, pas de résultats notables, le plus grand nombre de participations revenant à Jean-Claude Boivent. Quoi qu'il en soit, l'année 1995 restera gravée dans les annales puisqu'avec un

total de vingt-deux challenges remportés, l'UCF a battu son record de victoires. Ainsi, quarant-deux membres ont été récompensés à l'issue de l'assemblée générale, parmi lesquelles six femmes.

La palme revient cependant pour cette saison à René Brehier et Guy Litre qui ont parcouru avec succès le rallye Paris-Brest-Paris les 21, 22 et

23 août derniers. « Qu'ils servent d'exemples à tous » a commenté Bernard Froger.

L'assemblée générale s'est achevée avec l'élection du nouveau bureau, qui reste inchangé. Président, Bernard Froger ; vice-présidente, Andrée Brehier ; secrétaire, Guy Litre ; secrétaire adjoint, Gilbert Landeau ; trésorier, René Brehier ; trésorier-adjoint, Daniel De Rocco.



L'assemblée générale a été suivie par les soixante-et-onze adhérents du club cycliste

02

12

95

paris-mantes

EDITORIAL

Bénévoles et responsables

Régulièrement, des attaques en règle visent les dirigeants bénévoles.

Parmi les défauts les plus courants, leur incompétence et leur immobilisme...

Parmi les maux dont ils sont la cause, leur présence qui interdit d'embaucher des professionnels et qui accentue le chômage.

Et en plus, (ça c'est plus nouveau) s'ils étaient représentatifs... Mais, même pas... et la démocratie associative n'est qu'un simulacre.

Bien sûr, en caricaturant, on trouvera bien quelques responsables bénévoles autoritaires voire totalitaires, incapables, conservateurs, etc... Mais les futurs "managers" du sport, que l'on forme de plus en plus y compris dans les UFRSTAPS - avec quel débouché ? - seront-ils vraiment tous démocrates, compétents et progressistes ?

S'il est ambitieux, un projet collectif aura besoin de techniciens professionnels pour le mettre en oeuvre, mais le projet lui-même doit demeurer de l'initiative et de la maîtrise des responsables associatifs car il dépasse largement l'organisation technique de l'activité elle-même pour participer :

- à l'animation de la commune, du quartier,... donc au développement local,
- à la responsabilisation des acteurs locaux... donc à la formation du citoyen.

Ce ne sont pas ces managers d'entreprises sportives "branchés" sur le clientélisme (solvable) et l'évènement (lucrative) qui feront progresser la démocratie au quotidien. C'est le travail quotidien de milliers de "fourmis de la citoyenneté" que sont les responsables associatifs bénévoles.

Ils méritent que la saison soit prioritairement consacrée à leur formation, leur reconnaissance, leur valorisation. C'est ce à quoi nous nous attachons nationalement. C'est ce à quoi nous souhaitons que vous vous attachiez localement.

REMERCIEMENTS, SOUHAITS ET MÉDAILLES

Objectif prioritaire : "bien vivre à Flins"

Vendredi dernier, à l'occasion de la traditionnelle cérémonie des vœux, le maire Serge Thibaut, n'a pas manqué d'affirmer la volonté de la municipalité de garder à la commune son caractère de "village" de la vallée de la Seine. Les efforts d'aménagement entrepris l'an passé, dont il a dressé un rapide inventaire : les abords de l'écurie, l'agrandissement de la bibliothèque, les peintures des écoles primaire et maternelle, la réalisation de six logements (pour des jeunes couples de la commune), le reboisement du parc du château et la pose de jeux pour enfants, le ravalement du centre de loisirs, la réfection des chaussées, sont autant de preuves du désir de préserver l'identité du village. Mais pour Serge Thibaut, les réalisations effectuées en 1995 ne suffisent pas à donner une âme à la commune. Il a fallu, et il faut toujours, avoir la participation des habitants. Aussi, après avoir dressé la liste des travaux qui seront attaqués cette année (en priorité, la réhabilitation de la place du château), le maire a salué et remercié, toutes celles et ceux, qui, du personnel communal aux responsables des activités culturelles, sportives, en passant par les chefs d'entreprises et les commerçants se sont investis pour animer le village et préserver le cadre de vie.



les médaillés : le reflet d'une collaboration ardemment souhaitée par le maire

"C'est tous ensemble, jeunes, adultes, anciens, en étroite collaboration que nous devons continuer d'oeuvrer pour conserver, demain, notre qualité de vie", a-t-il conclu avant de remettre des médailles de la ville à des membres bénévoles d'associations, qui étaient, justement, la parfaite illustration de ses propos.

A.G.

Les médaillés : Rolande Brulfert : membre depuis 1990 de la caisse des écoles et représentante du préfet au sein du comité de la caisse. Andrée Brehier, membre du club vélo depuis 1984 et Vice-présidente depuis 1993. Gilles Baril, président de la section marche. René Brehier, entré au club vélo en 1980, trésorier depuis 1982. Jean Cailliet, président de 1979 à 1984 de l'union cycliste flinoise dont il est à l'origine de la création. Jacques Fijalkowski, président du club vélo de 1985 à 1992. Claude Godard de la section tennis. Eric Olivier, membre du CCAS et Jean-Pierre Bony, conseillers municipaux de 1983 à 1995. Agnès Landeau, conseillère municipal de 1989 à 1995.

FLINS

Vœux du maire : la rénovation du château doit commencer

M. Tibault, maire de Flins a présenté des vœux mi figues, mi raisin car si beaucoup de choses se sont faites dans la commune, il reste tout de même un gros morceau, le château. Toujours pas rénové, il attend que la Région veuille bien signer le contrat rural déjà adopté par le conseil général. Lors de la cérémonie des vœux en présence du conseiller général M. Demaison, maire de Flins, ne manquait pas de rappeler ce retard regrettable pris dans les investissements de l'année 1995.

Par ailleurs il notait que d'autres travaux avaient pu être réalisés : l'aménagement des abords des écuries, l'agrandissement de la bibliothèque à l'orangerie, la réfection des peintures des écoles, l'isolation phonique de la salle polyvalente. A ce propos l'assemblée réunie dans ce lieu pouvait en tester l'effica-



MM. Tibault et Demaison

cité même si, comme le disait le maire, le flochage du plafond res-

semblait fort à un emballage pour œufs .

Rue de l'Etoile, la commune a également réalisé six logements pour loger les jeunes couples de Flins. En 1996, toujours rue de l'Etoile, elle viabilisera des terrains lui appartenant pour les vendre en lots à bâtir. D'autre part, elle compte acquérir un terrain lui permettant l'implantation d'un local technique et d'un pôle sportif. Sont aussi prévus : l'aménagement de la place, la réhabilitation du lavoir, l'agrandissement du cimetière, etc.

Mais le village ne serait pas ce qu'il est sans ses habitants et M. Tibault remerciait tous ceux qui s'investissent bénévolement dans les activités culturelles et associatives. Il concluait : « *Demain pour que bien vivre à Flins demeure notre objectif prioritaire, c'est tous ensemble que nous devons oeuvrer* ».

Les habitants honorés



Les médaillés du nouvel an

Lors de la cérémonie des vœux, certains habitants étaient mis à l'honneur et recevaient des mains du maire, médailles et bouquets.

- M^{me} Brulfert, très dévouée à la caisse des écoles depuis 1990.

- M^{me} Andrée Brehier entrée au club vélo en 1984, membre du bureau depuis 1985, vice-présidente depuis 1993.

- Gilles Baril, président de la section marche et ancien membre du bureau de l'ASLC.

- René Brehier, entré eu club vélo en 1980, trésorier très actif depuis 1982, engagé dans bons nombres d'apreuves nationales (Paris-Brest-Paris en 1995).

- Jean Caillette, qui est à la création de l'Union cycliste flinoise, président de la section.

- Jacques Fijalkowski, entré au club vélo en 1980, président du club de 1985 à 1992, toujours très actif dans l'encadrement des jeunes.

Trois anciens conseillers municipaux étaient également honorés :

- Eric Olivier, conseiller municipal de 1983 à 1995, toujours membre du CCAS.

- Jean-Pierre Bony, conseiller municipal de 1983 à 1995.

- Agnès Landeau, conseillère municipale de 1989 à 1995.

PARIS-MANTES

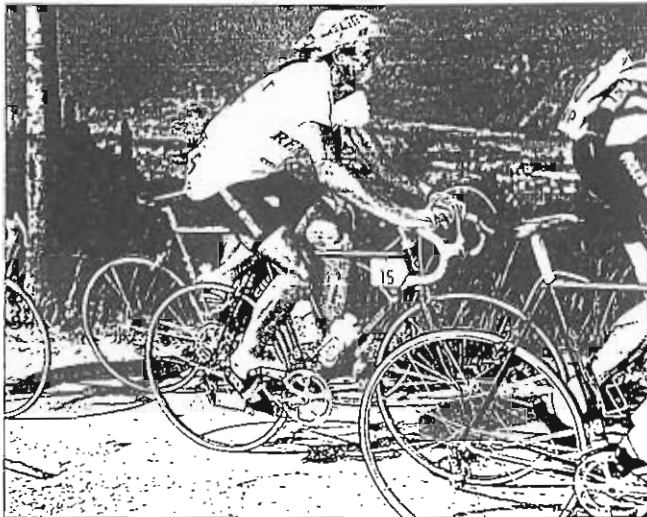
La bicyclette en questions



JEUX DE SPORTS

Chacune des réponses aux onze questions de ce jeu correspond à une lettre. Remplacez cette lettre dans la case numérotée ci-contre, correspondant au chiffre de la question. Vous découvrirez le nom d'un élément de vélo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



1 La bicyclette a porté divers noms depuis ses débuts historiques ; mais l'un d'eux n'a rien à voir avec elle. Lequel ?

- C** Draisine.
- A** Draisienne.
- R** Célérier.

2 Quelle définition donnez-vous au mot « développement », souvent employé en cyclisme ?

- E** C'est le nombre de tours de pédale nécessaires pour parcourir un mètre.
- T** C'est le diamètre des roues de vélo.
- A** C'est la distance parcourue en faisant un tour de pédale.

3 Quel grand interprète français a souvent chanté sur scène les paroles suivantes : « Quand on partait de bon

matin/Quand on partait sur les chemins/ A bicyclette... » ?

- B** Charles Trénet.
- U** Maurice Chevalier.
- T** Yves Montand.

4 Le Tour d'Espagne est l'un des trois grands tours cyclistes européens, avec le Tour de France et le Tour d'Italie. Quel nom porte ce tour ?

- A** La Vuelta.
- N** Le Giro.
- E** L'Amstel Gold Race.

5 Le Tour de France est la plus grande course du monde par étapes. Quel fut son fondateur en 1903 ?

- D** Henri Desgranges.

O Maurice Garin.

T Géo Lefèvre.

6 En 1968, le coureur britannique Tom Simpson s'effondrait lors d'une ascension, victime du dopage. Sur les pentes de quel mont se trouvait alors ce coureur ?

- I** Le mont Ventoux.
- L** Le puy de Dôme.
- E** Le mont Faron.

7 Dans certaines courses cyclistes, on peut utiliser un « deryn ». Quel est cet objet ?

- L** Une sorte de tandem.
- O** Un cyclomoteur.
- T** Une roue spéciale appelée aussi « lenticulaire ».

8 Il y a peu de temps, le cycliste suisse Toni Rominger battait le record du monde de l'heure, en dépassant les cinquante-trois kilomètres en une heure. Sur quel vélodrome ce record a-t-il été effectué ?

- P** Bordeaux.

O Mexico.

T Milan.

9 Au triathlon, il y a trois épreuves. Sauriez-vous dire où se situe celle du cyclisme ?

- L** C'est la première épreuve.
- O** Elle a lieu après la course à pied.
- T** Elle se situe entre la nage et la course à pied.

10 Vous avez à gravir une pente assez forte avec votre vélo. Quel braquet employez-vous ?

- P** 56 x 14.
- R** 40 x 23.
- E** 28 x 75.

11 Lors d'une promenade à vélo, vous êtes victime d'une crevaison. Quel nom porte la colle spéciale qui va faire adhérer la rustine à la chambre à air ?

- N** La vulcanisation.
- O** La détrempe.
- E** La dissolution.



Répondez rapidement à ces trente affirmations en essayant de découvrir à chaque fois si elles sont vraies ou fausses. Gare aux pièges !

1 La *draisine* fut un des ancêtres de la bicyclette :
 Vrai Faux

2 Le développement est une distance parcourue en vélo :
 Vrai Faux

3 Dans un triathlon, l'épreuve à bicyclette est la seconde :
 Vrai Faux

4 L'ultime record du monde de l'heure a été battu à Mexico :
 Vrai Faux

5 La chanson « La bicyclette » fut interprétée par Yves Montand :
 Vrai Faux

6 Pour coller une rustine, on a recours à la dissolution :
 Vrai Faux

7 Un « dergy » est un vélo garni d'une roue lenticulaire :
 Vrai Faux

8 Un *rickshaw* est une sorte de dérailleur perfectionné :
 Vrai Faux

9 La Vuelta est le nom du Tour d'Italie :
 Vrai Faux

10 Le mot « clou » désigne en argot un vieux vélo :
 Vrai Faux

11 Le bicross est une épreuve cycliste à deux (en tandem) :
 Vrai Faux

12 La manivelle est une partie du pédalier :
 Vrai Faux

13 Louis XV aurait pu monter sur un célerifère :
 Vrai Faux

14 Le « Bol d'Or » fut une course cycliste de 24 heures :
 Vrai Faux

15 C'est Henri Desgranges qui fonda le Tour de France :
 Vrai Faux



16 Simpson, coureur anglais victime du dopage, décède en montant le Galibier :
 Vrai Faux

17 Pour monter un col difficile, vous utilisez un braquet de 56 x 14 :
 Vrai Faux

18 Au pluriel on écrit des « cales-pieds » :
 Vrai Faux

19 La première grande classique par étapes de l'année est Paris-Nice :
 Vrai Faux

20 Un « ski-bob » est une sorte de bicyclette sans roues mais avec des skis :
 Vrai Faux

21 Les pistes de vélodrome sont exclusivement construites en béton :
 Vrai Faux

22 Le dérailleur fait son apparition après la Seconde Guerre mondiale :
 Vrai Faux

23 Lors des tentatives de record les boyaux sont gonflés à l'oxygène :
 Vrai Faux

24 Le Tour de France prend toujours son départ en France :
 Vrai Faux

25 Le catadioptré est le dispositif réfléchissant situé à l'arrière :
 Vrai Faux

26 Le « polo-vélo » se joue avec un vélo, un maillet et un ballon :
 Vrai Faux

27 La Course de la Paix se déroule dans les pays de l'Est :
 Vrai Faux

28 Jeannie Longo a remporté plusieurs fois le Tour de France féminin :
 Vrai Faux

29 Pendant le Tour de France, le meilleur grimpeur porte un maillot vert :
 Vrai Faux

30 L'Amstel Gold Race se court en Grande-Bretagne :
 Vrai Faux



Les grands coureurs cyclistes



JEUX DE SPORTS

Chacune des réponses aux 16 questions de ce jeu correspond à une lettre. Remplacez cette lettre dans la case numérotée correspondant au chiffre de la question et vous découvrirez le prénom et nom d'un champion cycliste français.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1 Quel est le seul champion à avoir remporté cinq fois consécutives le Tour de France ?

- A Hinault.
- R Indurain.
- T Anquetil.

2 Qu'évoque pour vous le nom de Garin ?

- B Le fondateur du Tour.
- A Le premier vainqueur.
- R Le recordman des victoires d'étapes.

3 Quel coureur hollandais fut champion olympique en 1972 à Munich et fit, par ailleurs, une carrière brillante chez les professionnels par la suite (champion du monde, vainqueur du Tour de Suisse, de Milan-San Remo, etc.) ?

- P Kuiper.
- A Janssen.
- T Zoetemelk.

4 Quel est le seul grand coureur qui ait gagné le Tour de France à dix ans d'intervalle ?

- T Fausto Coppi.
- H Gino Bartali.
- E Lucien Van Impe.

5 Ils sont trois à avoir remporté trois fois le Championnat du monde sur route : Binda en 27, 30 et 32, Van Steenbergen en 49, 56 et 57, et... ?

- R Gimondi.
- I Le Mond.
- A Merckx.

6 Six coureurs ont réussi le doublé victorieux, la même année,

du Tour d'Italie et du Tour de France. Parmi les trois suivants, lequel n'a pas réussi cet exploit ?

- E Le Mond.
- T Coppi.
- C Roche.

7 Quel est le point commun entre ses quatre vainqueurs du Tour : Bottecchia (1924), Franz (1928), Maès (1935) et Anquetil (1961) ?

- C Ils sont nés tous les trois dans le même département.
- L Ils ont porté le maillot jaune de la première à la dernière étape.
- E Ils avaient moins de vingt ans quand ils ont remporté la course.

8 Course mythique et souvent dantesque, Paris-Roubaix a été remportée quatre fois par Roger de Vlaeminck. Mais quel coureur italien l'a remportée trois fois de suite ?



G Moser.

I Gimondi.

N Fondriest.

9 Les « papis » font de la résistance. Quel champion remporta une grande classique (l'Amstel Gold Race) à plus de quarante ans ?

- G Duclos-Lassalle.
- R Henri Cornet.
- E Joop Zoetemelk.

10 J'ai gagné 1 053 courses (338 sur route et 715 sur la piste). Qui suis-je ?

- M Van Steenbergen.
- A Bahamontes.
- L Fignon.

11 Pendant sept années consécutives (!) la course Paris-Nice fut la chasse gardée de :

- L Merckx.

O Hinault.

I Kelly.

12 Un seul Irlandais a remporté le Tour de France (1987). Quel est son nom ?

- U Kelly.
- N Roche.
- E Obree.

13 Quel fut le « second » du Tour de France le plus proche de son vainqueur (avec 8 secondes d'écart) ?

- P Poulidor derrière Anquetil (1964).
- L Pothier derrière Garin (1903).
- I Fignon derrière Le Mond (1989).

14 On peut gagner le Tour sans avoir porté le maillot jaune, sauf à l'endosser à la fin de l'ultime étape. Quel coureur est dans ce cas, vainqueur du premier Tour de l'après-guerre en 1947 ?

- C Bartali.
- A Robic.
- R Magne.

15 Cette course a été remportée sept fois par le belge Van Springel. Quelle est-elle ?

- G Milan-San Remo.
- A Le Tour des Flandres.
- N Bordeaux-Paris.

16 Neuf fois victorieux dans l'épreuve contre la montre du Grand Prix des Nations, je n'ai jamais été vaincu dans cette épreuve, je suis :

- I Anquetil.
- L Hinault.
- E Merckx.

La bicyclette en questions

1/C : C'est un véhicule automoteur utilisé sur les voies de chemin de fer. - 2/A : Distance « développée » lors de ce coup de pédale. On l'appelle aussi « braquet ». - 3/T : Dans la chanson *La bicyclette*. - 4/A : Le Giro est le tour d'Italie. - 5/D : Henri Desgranges (1865-1940), sur une idée de Géo Lefèvre. Maurice Garcin est le premier vainqueur. - 6/I : Une stèle commémore ce drame. - 7/O : Ce cyclomoteur permet au coureur de s'abriter du vent et de profiter de son « aspiration ». - 8/P : Le précédent, celui de Miguel Indurain, avait été réalisé aussi à Bordeaux. Il pourrait être amélioré à Mexico (en altitude; la résistance de l'air est moins forte). - 9/T : Les distances varient en fonction de la difficulté du triathlon. Elles peuvent atteindre 5 km en natation, 180 km en vélo et 42 km en course. - 10/R : Le développement répond à la formule $D = R \times P/p$. R étant la circonférence de la roue (2,16 m), P le nombre de dents du pédalier, et p le nombre de dents du pignon. Un 56 x 14 a un développement de 8,24 m, alors qu'un 40 x 23 ne développe que 3,7 m. - 11/E :
Le mot à découvrir est : CATADIOPTRE.

Le vélo

1/F : Ce véhicule automoteur ne doit pas être confondu avec la draisienne, ancêtre de la bicyclette. - 2/V : En faisant un tour de pédale. - 3/V : Entre la natation et la course à pieds. - 4/F : Par le suisse Toni Rominger avec 55,291 km en une heure. - 5/V. - 6/V : C'est le nom de la colle spéciale qui va la faire adhérer à la chambre à air. - 7/F : C'est un cyclomoteur permettant au coureur de s'abriter du vent. - 8/F : C'est une voiture légère tirée par une bicyclette, moyen de transport fréquent en Asie du sud-est. - 9/F : C'est le nom du Tour d'Espagne. - 10/V : Il désigne, en fait, tout objet usagé. - 11/F : C'est un vélo tout-terrain, sans suspension, ni garde-boue. - 12/V : Bielle reliée à l'axe du pédalier et portant la pédale. - 13/F : Considéré comme un ancêtre de la bicyclette, précédant la draisienne, il n'apparaît que dans les années 1790. - 14/V : Jusqu'en 1914. Maintenant on désigne par ce terme toute course d'endurance (quel que soit le sport). - 15/V : En 1903. - 16/F : Il décède en 1968 sur les pentes du mont Ventoux. - 17/F : C'est un grand développement de rouleur (8,24 m). Il faudrait utiliser un 40 x 23 (3,7 m). - 18/F : Calepieds. 19/V : Courue en mars. - 20/V. - 21/F : En béton, asphalte ou bois. - 22/F : Inventé en 1905. - 23/F : À l'hélium. - 24/F : En 1966 il part des Pays-Bas, et il est déjà parti d'Allemagne, de Belgique, d'Espagne. - 25/V : Équipement obligatoire. - 26/V : Deux équipes de cinq joueurs. - 27/V : Créée en 1948. - 28/V : Trois fois en 1987, 1988 et 1989. - 29/F : Un maillot blanc à pois rouges. - 30/F : Aux Pays-Bas.

Les grands coureurs cyclistes

1/R : De 1991 à 1995. - 2/A : Vainqueur en 1903. - 3/P : Finit aussi deuxième du Tour de France de 1977. - 4/H : Vainqueur en 1938 et en 1948 à l'âge de trente-quatre ans. - 5/A : En 1967, 1971 et 1974. - 6/E : Triple vainqueur du Tour de France, il n'a jamais remporté le Giro. - 7/L : Aucun autre coureur n'a réussi cet exploit depuis 1961. - 8/G : En 1978, 1979 et 1980. - 9/E : En 1987. Duclos-Lassalle reste le plus ancien vainqueur de Paris-Roubaix à trente-huit ans, et Colnet est le plus... jeune vainqueur du Tour de France à dix-neuf ans en 1904. - 10/M : C'est le recordman des victoires cyclistes. - 11/I : L'Irlandais a gagné de 1982 à 1988. - 12/N. - 13/I : 55 secondes pour Poulidor et... 2 heures 49 minutes (le plus grand) en 1903. - 14/A : Jan Janssen est aussi dans ce cas en 1968. - 15/N : Vainqueur en 1970, 1974, 1975, 1977, 78, 80 et 81. - 16/I : De 1953 à 1958 puis en 1961, 1965 et 1966. Hinault cinq fois et Merckx une fois.
Le nom à découvrir est : RAPHAEL GEMINIANI

Randonnée VTT : la boue a découragé des coureurs

Une bonne odeur de café emplissait l'air de la salle polyvalente dimanche dernier. Un café préparé par les épouses des adhérents de l'Union cycliste flinoise.

L'association a en effet organisé une grande randonnée VTT ouvert à tous et qui a reçu un écho très favorable auprès des amateurs. Ainsi, cent quatre-vingt-treize et vingt-sept clubs participants ont enfilé combinaison et casque dès 8 heures du matin, et ont parcouru amicalement l'un des deux parcours tracés par l'U.C.F.

Le premier parcours, long de quarante kilomètres, partait de Flins vers Bazemont, passait par les Alluets, Mareil-sur-Mauldre, Maule, Eragny, Nézel, puis retour à Bazemont et enfin la salle polyvalente près du château où

attendaient sandwiches et boissons chaudes pour les cyclistes. Le deuxième parcours réduisait la boucle à vingt kilomètres.

Cependant, suite aux intempéries des dernières semaines, les chemins empruntés se sont révélés bien difficiles à pratiquer. La boue a en effet découragé certains participants qui ont renoncé à poursuivre plus avant leur randonnée.

Un point de ravitaillement toutefois a été placé sur le parcours de quarante kilomètres, distribuant pains d'épices, fruits et chocolats. « *Mais la boue est une difficulté qu'aiment surmonter les vrais passionnés* » a commenté Bernard Froger, président de l'U.C.F.

Septième édition

Pour la septième édition des randonnées VTT, l'association a

dû recevoir l'autorisation des différentes communes parcourues et, ont placé deux signaux, l'un à la hauteur de la traversée de la RD 191 à Maule et l'autre sur la RD 45 à Aulnay-sur-Mauldre, afin de respecter les consignes de sécurité exigées par la prévention routière.

Créée en 1971 par Bernard Froger et le maire de Flins, Serge Thibaut, l'association affiche une belle santé et constitue un club d'envergure, au regard de la dimension de la commune. L'arrivée passée a vu une recrudescence de jeunes et les résultats sportifs se sont révélés très honorables, notamment lors de la course Paris-Brest-Paris. Cette année, Bernard Froger, espère une relance de la section cyclo-sport.

Les compétitions reprendront

officiellement début mars.

Les récompenses

A l'issue de la randonnée, un certain nombre de récompenses ont été remises :

Clubs le plus représenté : Epône (32 adhérents présents), Ecquevilly et Plaisir remportent la deuxième et la troisième place.

Ville représentée par le plus grand nombre de jeunes : Epône, club géographiquement le plus éloigné : Sulzer, famille la plus nombreuse : famille Fracas (Epône), participante la moins jeune : Nicole Leblond (Ecquevilly), participant le moins jeune : Serge Gautier (Plaisir), participante la plus jeune : Marie Fagot, participant le plus jeune : Florient Milon (Plaisir), âgé seulement de quatre ans !



Les premiers participants revenus de la randonnée

193 VÉTÉTISTES POUR LA 7E RANDONNÉE DE L'UCF

Crottés, mais heureux !

L'arrivée en descente sur le parc du château a dû paraître agréable, à bon nombre de participants à la septième randonnée organisée par l'Union Cycliste Flinoise, dimanche dernier. Après vingt ou quarante kilomètres et quelques «galères», comme certains l'affirmaient, il est bon de pouvoir terminer en roue libre pour ensuite se restaurer avec un bon casse-croûte.

Avant de prendre leur collation, les vététistes ont cependant été nombreux à se préoccuper de redonner un peu d'éclat à leurs machines. Le «Karcher» a fonc-

tionné à plein régime. Et ce n'était pas du luxe. Si le circuit proposé par l'UCF dans la campagne environnante était apprécié, les intempéries de ces derniers jours avaient rendu les chemins passablement boueux. Les vélos n'étaient pas les seuls à être crottés. Les visages aussi étaient maculés de terre. Ce qui n'empêchait pas les cyclistes de garder le sourire.

Qu'ils aient été 83 à parcourir les quarante kilomètres ou bien 110 à choisir de n'en faire que vingt, tous évoquaient, avec bonne humeur, les multiples péripé-



Une séance de nettoyage a été nécessaire.

ties, les avatars ou les bons moments, comme les deux ravitaillements, de cette sortie. Ici, on commentait la superbe «gamelle» effectuée par une dame,

là, on admirait la performance et le courage de gamins de six, sept ans, qui n'ont pas «moulu» devant les difficultés. Et surtout déjà, les vététistes se rensei-

gnaient sur la date de la prochaine balade. Ce n'est pas un peu de gadoue dans les sentiers qui va freiner leur ardeur.

LES RÉSULTATS :

Coupe du club le plus représenté : 1er LSD Epône, 2e Ecquevilly, 3e Plaisir

Coupe du plus grand nombre de jeunes : Epône

Coupe du club le plus éloigné : Plaisir

Coupe par tirage au sort : Porcheville

Famille la plus représentée : Fracas d'Epône

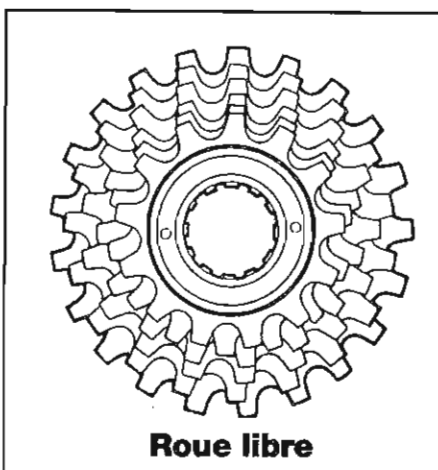
Coupe de la moins jeune : Nicole Leblond (Ecquevilly)

Coupe du moins jeune : Serge Gauthier (Plaisir)

Coupe de la plus jeune : Marie Fagot (10 ans)

Coupe du plus jeune : Florian Milon (4 ans), Luc Ecartele (6 ans)

La roue libre (1^{re} partie)



Roue libre

Le corps intérieur est fixe, bloqué sur le moyeu, tandis que le corps externe tourne autour du précédent grâce à une série de roulements positionnés aux deux extrémités de la roue libre. Un peu comme pour les moyeux, le jeu des roulements est réglable grâce à un système de cône et d'un contre-écrou de serrage. Sur les anciens modèles, le cône

Si l'on devait comparer les composants du vélo à ceux de l'automobile, on pourrait dire que la roue libre est assimilable aux engrenages de la boîte de vitesses. Grâce à la roue libre, on peut en effet changer de rapport, et ainsi adapter leurs longueurs en fonction de la puissance du moteur (le cycliste !) et du terrain que l'on désire affronter.

Avec les roue libres modernes, qui ont jusqu'à huit pignons (et l'on parle déjà d'en mettre 9 !), et les pédaliers à 2 ou 3 plateaux, on peut ainsi réaliser de vastes gammes de rapports qui permettent d'affronter n'importe quel type de difficulté.

Le fonctionnement

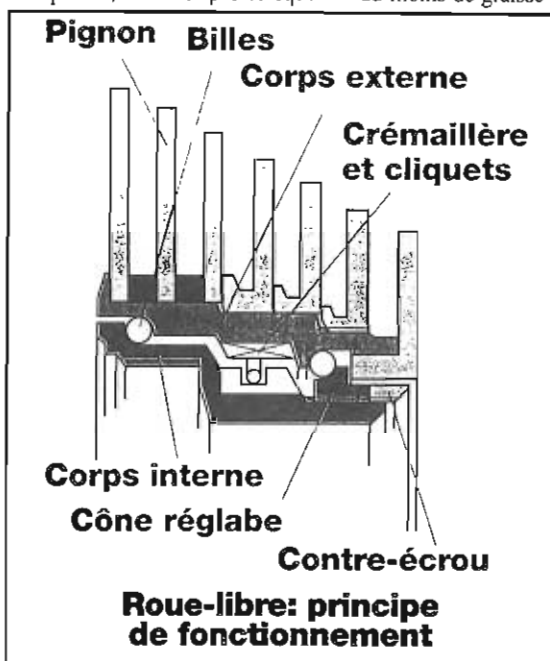
Commençons donc par examiner le fonctionnement de la roue libre. Cet accessoire se divise en deux familles : la roue libre classique à filetage, dont le corps se visse directement sur le moyeu ; et la roue libre moderne dont le corps, et donc tout le mécanisme, fait partie intégrante du moyeu. Ce système est aujourd'hui adopté pratiquement pour tous les groupes de route ou de mountain-bike. On parle ainsi actuellement plus de cassette que de roue libre.

La roue libre classique est composée de deux séries d'éléments : le corps et les pignons. Le corps est lui-même composé de deux parties, le corps intérieur (qui se visse sur le moyeu) et le corps externe sur lequel sont montés les pignons.

était bloqué directement en appui sur le corps et le jeu des roulements se réglait en ajoutant ou en retirant des entretoises de diverses épaisseurs (de 0,05 mm jusqu'à 0,5 mm) de façon à compenser les différences dues aux tolérances d'usinage et, par la suite à l'usure du corps. Les pignons sont solidaires du corps externe et nous en analyserons le principe plus tard, mais pour le moment étudions ce qui se passe quand le cycliste pédale. Cette action a pour effet de faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre le corps externe de la roue libre. Le corps intérieur, et par conséquent toute la roue, se voit ainsi propulsé par le corps externe grâce aux cliquets qui "s'accrochent" sur la crémaillère. Les cliquets sont logés et articulés sur le corps intérieur tandis que la crémaillère est intégrée au corps externe. Les cliquets sont généralement au nombre de deux ou trois. La version à trois cliquets est préférable (surtout dans le cas de fortes sollicitations comme par exemple en VTT ou en tandem) car la preuve est faite que lorsque la roue libre détient seulement deux cliquets, il n'y en a pratiquement qu'un seul en prise qui supporte toute la force exprimée par le cycliste. Par contre, avec un système à trois cliquets, il y en a toujours deux en prise et donc on réduit de moitié la sollicitation. Sachant que les forces appliquées peuvent atteindre des valeurs très élevées (plusieurs centaines de

kilos), on comprend mieux l'importance d'une bonne répartition des forces en question, de façon à économiser la "machine". Par ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas lorsque

celle-ci de façon à se retrouver toujours en prise directe sur les dents. C'est pour cette raison qu'en cas de manutention, il est recommandé de ne pas utiliser de graisse (ou tout au moins de graisse trop épaisse)

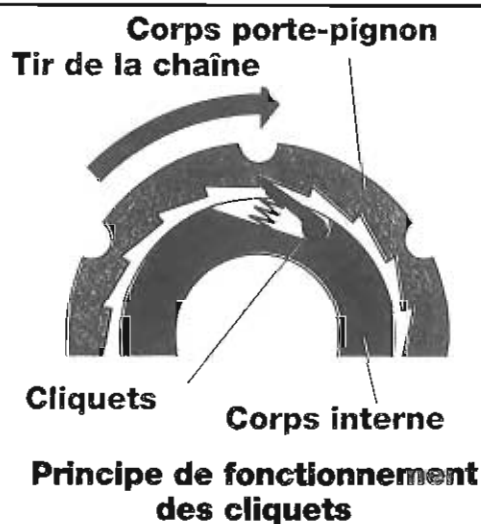


Roue-libre: principe de fonctionnement

dans la zone de la crémaillère, car on pourrait ainsi courir le risque de voir le cliquet rester "collé" sur le corps intérieur laissant ainsi le corps externe tourner à vide sur ce dernier. Il vaut mieux lubrifier les cliquets avec une huile de bonne qua-

lité qui empêchera ce type de risque. Quand on cesse de pédaler, le corps est soumis aux plus fortes sollicitations. En effet, plus le rapport sera court et plus la sollicitation sera importante : les forces sont par exemple beaucoup plus importantes sur les VTT ou les route équipés avec d'un triple plateau et sur lesquels on utilise des

braquets très courts et agiles. Effectivement, la démultiplication du braquet qui permet un pédalage plus facile est inversement démultipliée et appliquée sur les cliquets et la crémaillère de la roue libre. Le cliquet est maintenu en permanence en appui sur la crémaillère grâce à un ressort qui le pousse sur



Principe de fonctionnement des cliquets

externe arrête d'entraîner son homologe inférieur. Ce dernier, par contre, en raison du mouvement de la roue, continue cependant à tourner. A ce point les cliquets "glissent" sur la crémaillère et l'on effectue ce qu'en jargon cycliste on appelle "faire roue libre". Autrefois, les pignons >>>>

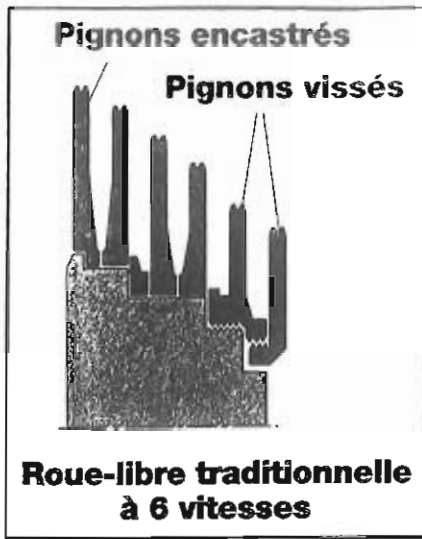
Autrefois, les pignons >>>>



Crémaillère à 3 cliquets

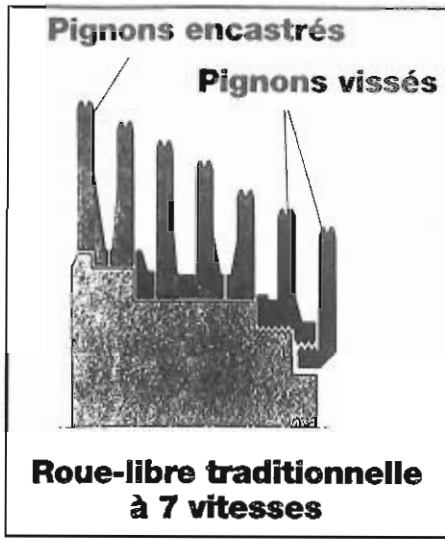
►►► étaient tous vissés directement sur le corps externe. Changer les rapports d'une roue-libre devenait alors une opération très longue à effectuer. Aujourd'hui avec les roues libres modernes, seul le dernier ou au maximum les deux derniers pignons sont vissés directement sur le corps, faisant office de contre-écrou de serrage. Les autres pignons en question sont généralement rendus solidaires au corps de la roue libre, grâce à des séries d'encoches

mâles et femelles reproduites sur les pignons et le corps. Comme nous l'avons déjà signalé, sur ce type de roue-libre, généralement les deux derniers pignons sont vissés sur le corps. En réalité, c'est souvent et seulement l'avant-dernier pignon qui est vissé sur le corps, recevant à son tour le dernier



Roue-libre traditionnelle à 6 vitesses

pignon, plus petit, qui est ainsi appelé "pignon porteur". Cela est dû au fait que la nécessité de réaliser des pignons de plus en plus petits (12 ou 11 dents) empêchait,



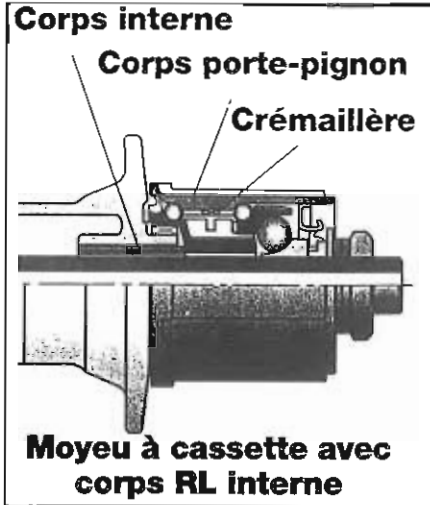
Roue-libre traditionnelle à 7 vitesses

plus la roue-libre aura un nombre élevé de pignons et plus le moyeu aura besoin d'un déport majeur et donc un axe qui travaillera en porte-à-faux car la roue libre a

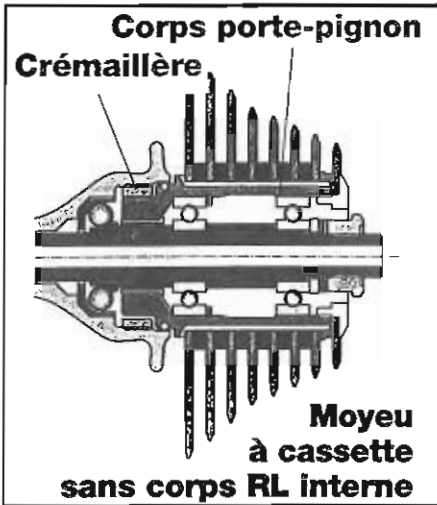
gressivement remplacé le système traditionnel. Ces nouveaux moyeux ont surtout le grand avantage de ne plus faire travailler l'axe en porte-à-faux, éliminant de ce fait les problèmes de

rupture. Egalement dans ce type de système à cassette, il existe deux variantes. Dans le premier cas le corps intérieur de la roue libre est solidaire du corps du moyeu (généralement vissé ou surmoulé sur celui-ci). Le corps externe sur lequel sont montés les pignons tourne autour d'un système de roulements et crémaillère classiques. Ce système, pas très pratique pour ce qui est du démontage ou de la manutention du corps de roue-libre, permet de positionner le roulement du moyeu du côté droit complètement à l'externe, le plus proche possible à la patte du cadre, et sollicitant beaucoup moins l'axe du moyeu en lui-même.

L'autre technologie utilisée est pratiquement une roue libre sans corps intérieur. Le corps externe est "supporté" par des roulements rigides, montés directement sur l'axe du moyeu. La crémaillère étant montée à l'intérieur du corps du moyeu, complètement intégré avec ce dernier. De cette façon, la traction de la chaîne entraîne directement le corps du moyeu sur lequel est montée la crémaillère. Ce système présente le gros avantage d'utiliser des roulements rigides très résistants, étanches et par conséquent ne souffrant pas de la pénétration de l'eau ou de la boue. Il permet également un démontage très rapide et facile et cela sans outillage particulier, opération réalisable par n'importe qui. Par contre, ce système ne permet pas de positionner le roulement droit du moyeu complètement à l'extérieur, inconvénient généralement compensé par un axe qui possède un diamètre supérieur de façon à ce qu'il ne fléchisse pas sous les fortes sollicitations de la part du cycliste. ■



Moyeu à cassette avec corps RL interne

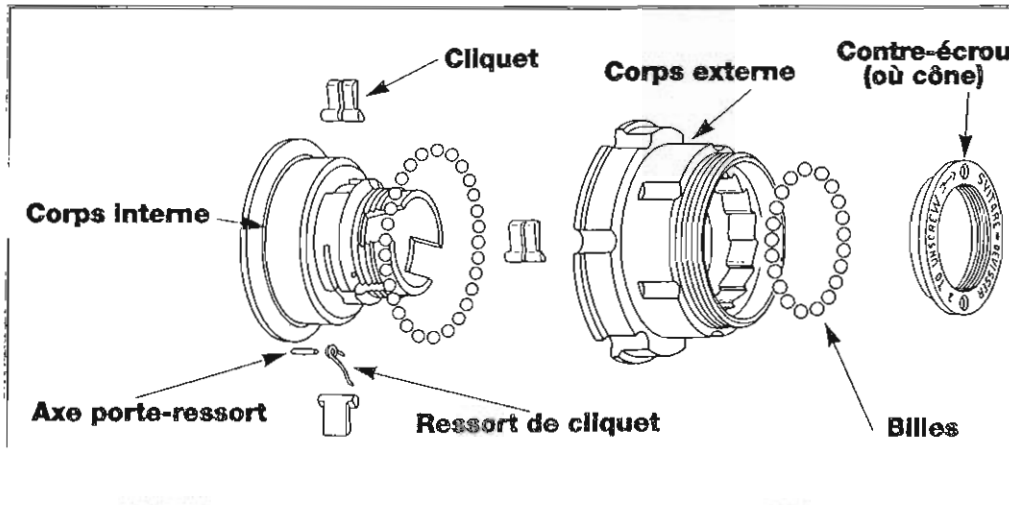


Moyeu à cassette sans corps RL interne

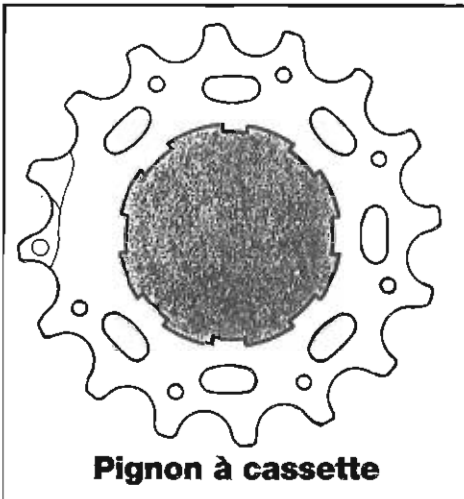
pour des problèmes de dimensions, de monter celui-ci directement sur le corps. On est donc arrivé à la solution d'un double pignon vissé.

A signaler par ailleurs que rares sont les roue libres du type classique à posséder huit pignons. Généralement, il s'agit toujours de sept pignons maximum. En effet,

besoin d'un espace majeur et facilite les ruptures d'axes. C'est également pour cette raison que ces dernières années ont été développées des nouvelles solutions technologiques, tel, que l'actuel système de moyeux et pignons à cassette avec corps de roue libre intégré au moyeu, qui ont pro-



La roue libre (2^e partie)



Pignon à cassette

sur les pignons de roue-libre traditionnelles à filetage, dont les dents sont toutes identiques. Pour éviter de monter les pignons avec une séquence inadaptée, le système à cannelure se montre le plus adapté. Pour faciliter encore plus la tâche du mécano, les rainures mâles et femelles sur le corps de roue-libre et les

réduit et qui ont, dans ce cas une entretoise intégrée. En effet les pignons de 11,12 ou 13 dents intègrent également l'entretoise, car vu le diamètre réduit de la denture il serait impossible de faire une pièce rapportée aux bonnes dimensions.

Composants

Attention, selon les modèles de roues libres, la distance entre les pignons (et par conséquent l'épaisseur des entretoises) n'est pas la même pour toutes les transmissions (7,8 ou 9 vitesses). Généralement les composants réalisés pour un certain nombre de vitesses (pignons, dérailleur

que pour la chaîne d'ailleurs. Tous les pignons sont bloqués sur le corps porte-pignons grâce à un contre-écrou vissé. Une fois que les pignons et les entretoises sont montés sur le corps, on visse le contre-écrou qui maintient tous les pignons parfaitement plaqués les uns contre les autres. Le contre-écrou de serrage a un profil intérieur avec des rainures sur lesquelles on insère une clé spéciale qui reproduit le même profil et sera théoriquement serrée grâce à une clé plate (généralement de 24 mm). La force de serrage appliquée sur le contre-écrou ne devra pas être supérieure à la valeur indiquée par le fabricant, en effet une force

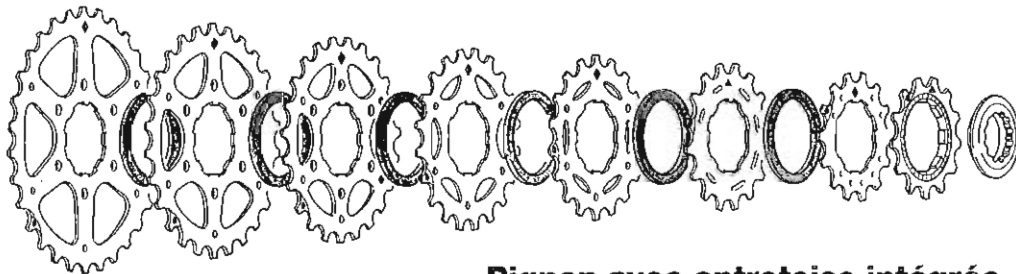
supérieure à celle recommandée pourrait modifier les épaisseurs des entretoises (en les comprimant exagérément) et par conséquent, altérer le bon fonctionnement du système indexé.

Avant de monter le contre-écrou sur le corps, il est également recommandé de lubrifier les filets pour faciliter les démontages ultérieurs. Pour le démontage de la cassette, pour cette opération l'on utilise la même clé rainurée que celle utilisée pour le montage. Durant cette phase il sera également nécessaire d'utiliser un fouet à chaîne qui permettra de contre balancer la mobilité du corps. En effet sans bloquer ce dernier il serait impossible d'en démonter le contre-écrou car le corps ne cesserait de tourner dans le vide. Le fouet à chaîne, positionné sur un pignon de la cassette comme représenté sur

pignons à encoches

Entretoises

Contre-écrou de blocage



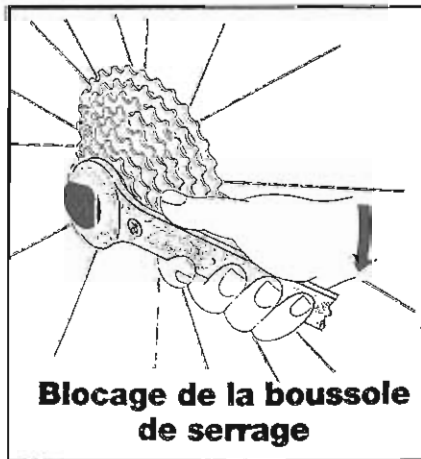
Pignon avec entretoise intégrée

Pignon roue libre à cassette

Comme nous vous l'avions déjà exposé lors de notre dernier numéro, les pignons de la roue libre à cassette sont dépourvus de filetage et comportent des encoches. Ce système, en plus de faciliter le montage ou le remplacement des pignons, permet surtout de les monter entre eux selon une position prédéfinie à l'occasion de l'élaboration du produit. En effet, dans le but d'améliorer la précision et l'efficacité du changement de braquet, chaque pignon est muni de zone de dérailage où les dents sont dessinées et usinées. Ces zones sont de plus "synchronisées" avec celles des autres pignons de manière à permettre un balayage précis et rapide des différents braquets. Une conception impossible à mettre en œuvre

pignons sont généralement asymétriques, de cette façon chaque pignon ne peut se monter qu'en une seule position. Ainsi l'on est certain que le phasage des pignons entre eux est parfaitement assuré, garantissant ainsi le bon fonctionnement de l'indexation. Toujours dans la même optique, il existe même des cassettes qui sont fournies avec les pignons déjà pré-assemblés entre eux, formant un seul bloc, de cette façon il n'est plus possible de se tromper lors du montage.

Les pignons sont séparés entre eux par des entretoises, généralement réalisées en polyamide (certains modèles peuvent être en aluminium), sauf sur les pignons de première position ou ceux qui ont un nombre de dents



Blocage de la boussole de serrage

arrière, manettes etc..) ne sont pas compatibles avec d'autres destinées à d'autres combinaisons. Il n'est donc plus possible de mixer des éléments disparates entre eux, cette remarque est valable tant pour les pignons et les dérailleurs

l'illustration, permettra de maintenir la cassette complètement immobile dans l'espace pendant que l'on agira sur le contre-écrou (toujours grâce à la clé rainurée actionnée par la clé plate). Pour effectuer le nettoyage des

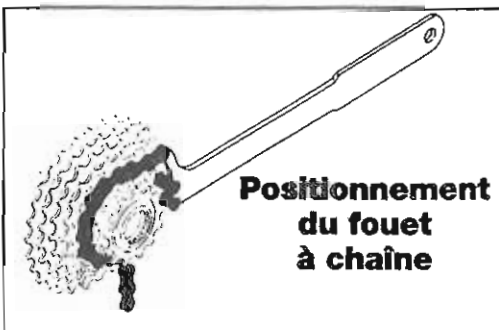
pignons sur une roue libre à cassette, il est recommandé de les démonter du corps. De cette

ments du corps de roue libre ou du moyeu. Une fois nettoyés et essuyés l'on procédera à leur

remontage comme précédemment indiqué.

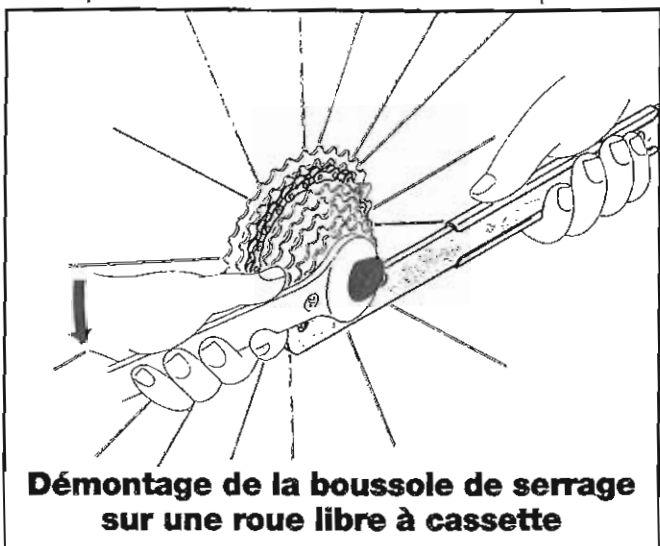
Si pour les roues libres du type à cassette l'on ne trouve pratiquement qu'une seule dimension et dessin pour

ce qui est des rainures de contre-écrou, pour les roue-libres traditionnelles il n'en est pas de même

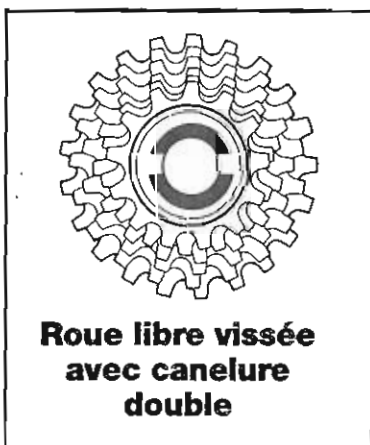


Positionnement du fouet à chaîne

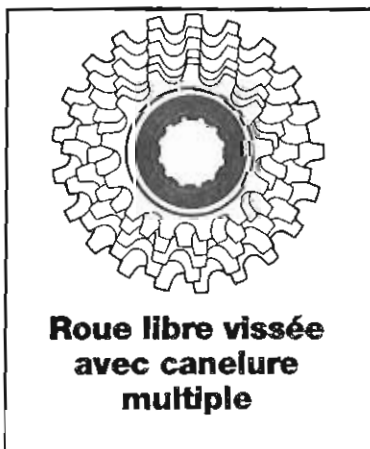
façon, ils pourront être parfaitement dégraissés (avec du gas-oil) sans risquer d'abîmer les roule-



Démontage de la boussole de serrage sur une roue libre à cassette



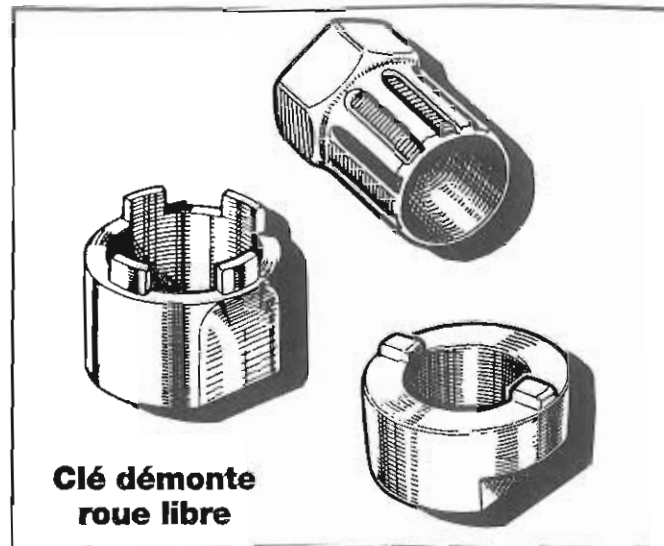
Roue libre vissée avec canelure double



Roue libre vissée avec canelure multiple

et il existe différents modèles et dimensions selon le type de roue libre utilisée. Contrairement aux roues libres à cassette, sur les roues libres traditionnelles les rainures sont réalisées directement sur le corps. Comme pour démonter le contre-écrou d'une cassette, lorsque l'on désire démonter une roue libre à filet il est impératif d'utiliser l'outil adéquat. Ils sont généralement de deux types, soit ils comportent des rainures doubles ou quadruples (en croix) réalisées par fraisage et soit des rainures multiples (ou à étoile) réalisées par brochage.

Il faut toujours utiliser la clé adaptée à la roue libre que l'on désire démonter. Généralement dépourvue de manche, elles doivent être actionnées par une clé plate, de manière à bénéficier d'un bras de leviers conséquent. Pour le démontage, surtout dans le cas de corps à rainures doubles ou quadruples, on utilise le blocage rapide

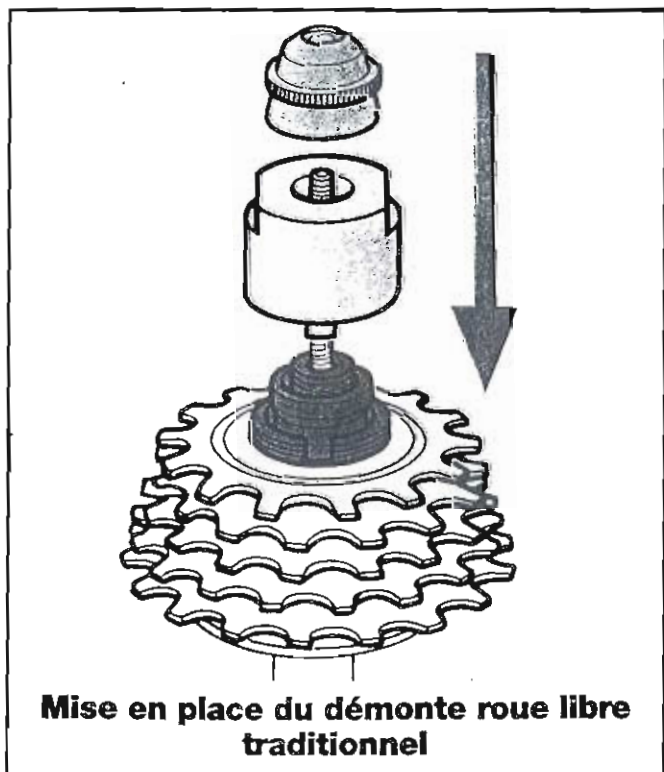


Clé démonte roue libre

pour maintenir la clé parfaitement en appui sur le corps. Cela évitera de faire sortir la clé de son siège et par là-même d'éviter d'abîmer les dents et rainures du corps. L'opération de démontage est



Clé démonte roue libre avec manche



Mise en place du démonte roue libre traditionnel

encore plus délicate lorsque l'on a à faire avec des corps de roue libre en aluminium. Agir toujours avec les bons outils et avec calme.

Pour faciliter le démontage, il est important, au moment du montage de lubrifier abondam-

ment les filetages sur le moyeu et sur le corps de roue libre. Pour bloquer une roue libre traditionnelle sur un moyeu il suffit d'utiliser un fouet à chaîne ou la propre force du pédalage, une fois la roue remontée sur la bicyclette.

AU CLUB SAINT-EXUPÉRY

391 cyclistes sur les routes

La section cyclotourisme du club Saint-Exupéry organisait, dimanche 10 mars dans la matinée, la sixième édition du rallye du « Petit Prince ».



391 passionnés de bicyclette s'étaient donné rendez-vous dès sept heures du matin pour un parcours selon ses aptitudes : 30, 60 ou 90 km au choix. Cette année, vingt-sept clubs étaient représentés et l'âge des concurrents allait de 12 à 77 ans, à la grande satisfaction de Gaby Merrien, le dynamique président du club cyclotouriste. Claude Vanpouille, l'adjoint chargé des sports et président du club Saint-Exupéry, était présent pour remettre les différentes coupes, individuelles comme celles destinées aux clubs. Cette manifestation

n'étant pas une compétition sportive, les récompenses ont été remises selon les critères suivants : les plus nombreux : US Conflans (33 participants), les féminines : Maisons-Laffitte, les plus éloignés : CC Mantes, les plus jeunes : Flins, le plus ancien : Robert Bonnet, le plus jeune : Franck Hérault, la plus jeune : Leslie Deroeco.

Le club cyclotouriste organise en mai-juin une croisière cycliste : il s'agira pour ses membres de rallier Pirmasens, la ville jumelée avec Poissy.

M.D.

MAGNANVILLE

Vélo : Sulzer remporte le rallye des villes

Organisé par l'E.S.M., le rallye des villes (rebaptisé cette année « Souvenir René Belmont » à la mémoire d'un camarade cyclo décédé l'an dernier) a rassemblé dimanche matin 346 participants venus de 29 clubs de la région.

Trois circuits étaient proposés : 30, 60 et 90 kms avec

contrôles à Jumeauville, Septeuil et Villiers-en-Désœuvre.

Le point d'arrivée était fixé à « Mag 2.000 » où les cyclos sont arrivés très échelonnés, attendus par le maire, André Sylvestre.

De nombreuses récompenses ont été distribuées, en particulier à la plus jeune participante, Delphine Litré, 10 ans (U.C.

Flins) et au plus ancien, Jean Dupuis (90 printemps !).

Ce dernier a fait la totalité du circuit de 30 kms mais comme il était venu à vélo d'Orgerus, il a parcouru beaucoup plus.

Coupe au plus grand nombre : Sulzer (81 points) qui remporte le challenge offert par le maire pour la troisième année

consécutive et le conserve donc.

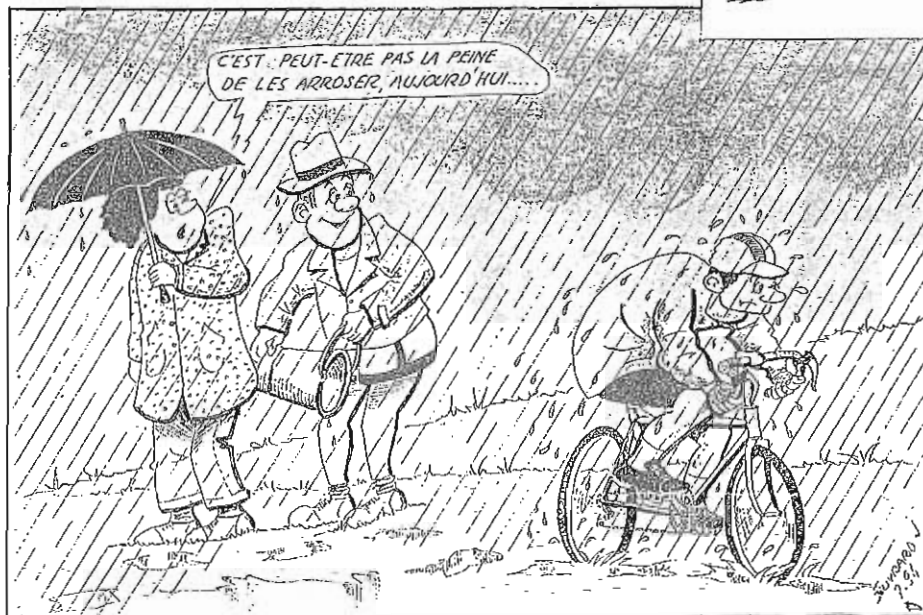
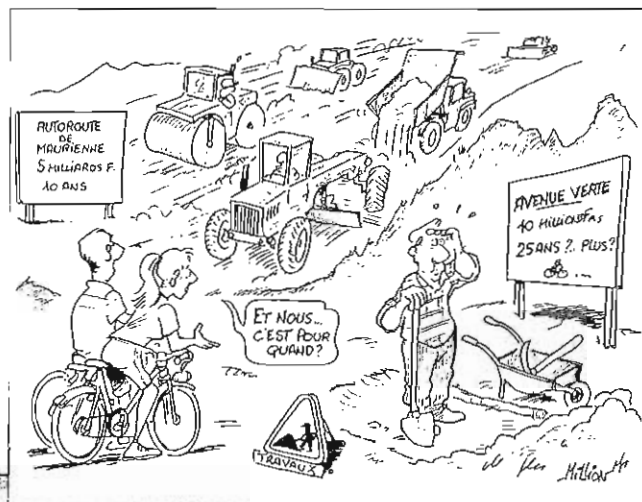
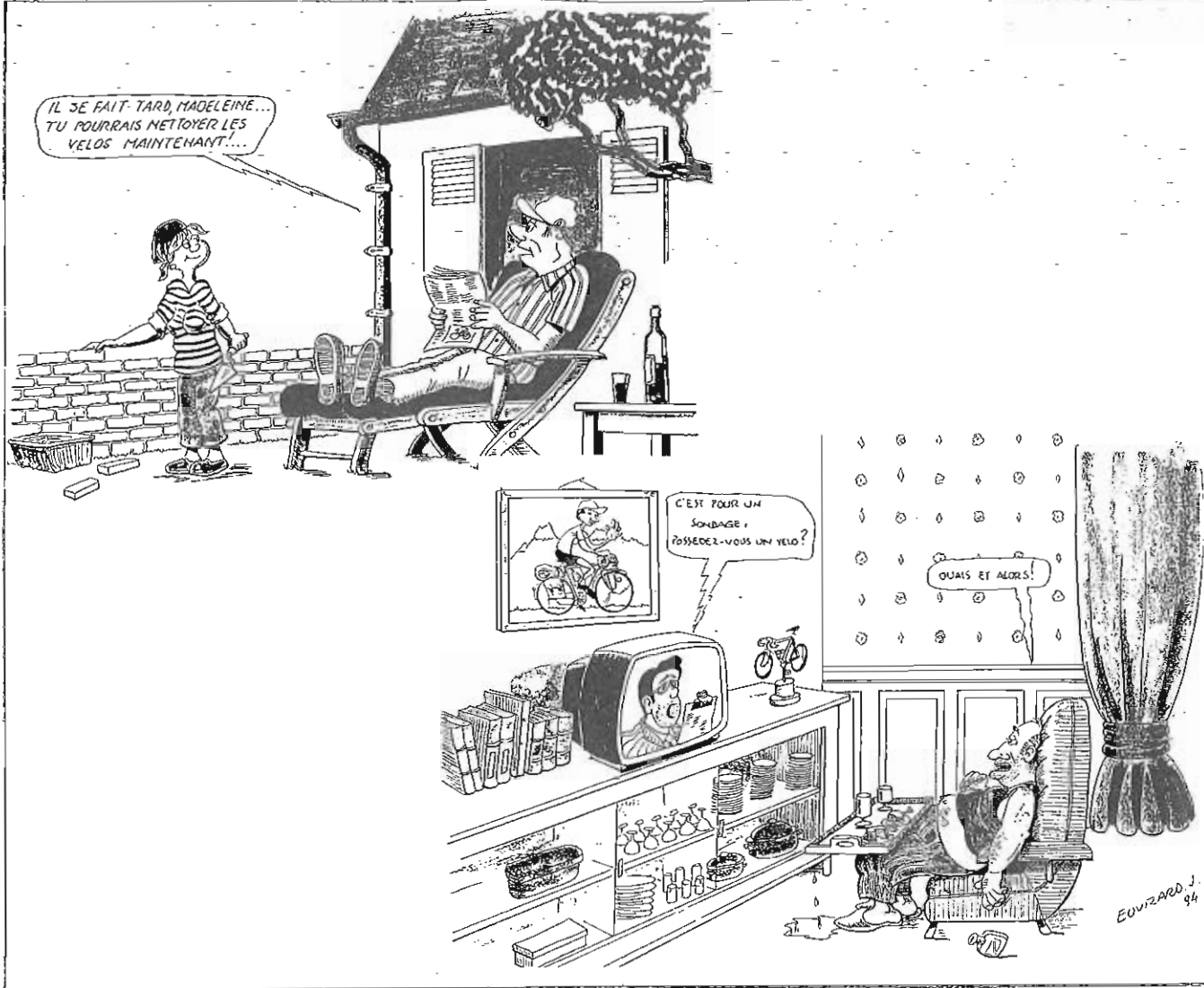
Coupe aux plus nombreux : U.C. Flins (39).

Coupe des féminines : Saint-Pierre-de-Bailleul (Eure), 4 participantes. **Coupe du plus grand nombre d'anciens (challenge René Belmont) :** Dunlop (6 plus de 60 ans, soit un total de 401 ans !).

Coupe tirée au sort : Beynes.



Une fois encore, ils étaient nombreux à participer au rallye



Rallye du Printemps : une participation record

Pour sa dix-neuvième édition, le rallye du Printemps qui a eu lieu dimanche dernier a battu tous les records. Cette amicale compétition organisée par l'UCF, Union cycliste flinoise a en effet connu cette année une affluence exceptionnelle.

Bernard Froger, président de l'UCF, a donc affiché un sourire légitime lors de la remise des récompenses : « *Il faut féliciter toute l'équipe qui m'entoure et qui est debout depuis six heures du matin* ».

Ainsi, une dizaine

d'adhérents s'étaient postés le long des parcours pour ravitailler les cyclistes.

Quatre parcours différents ont été tracés : 35, 55, 75 et 100 km, pour permettre aux petits et grands de trouver leur bonheur.

Deux records ont ainsi été

battus : celui du nombre de participants, passés de 435 l'an dernier à 457 cette année. Enfin, l'UCF a rassemblé 34 clubs au lieu de 24 en 1995.

Le grand vainqueur pour cette nouvelle édition a été sans conteste le CSMAE, club d'Au-

bergenville. Elisabethville, qui a remporté une coupe célébrant trois années consécutives d'affluence la plus forte.

Michel Louis, maire-adjoint, a remis la coupe aux quarante-quatre adhérents du club présents au rallye.

Récompenses

- Club ayant le plus d'éléments féminins : Magnanville.
- Club ayant le plus de jeunes : Ecole CSMAE.
- Club le plus éloigné : Saint-Pierre de Bailleul (Eure).
- Club corporatif le plus représenté : Sulzer.
- Cycliste le moins jeune : Jean Dupuis (90 ans).
- Cycliste la moins jeune : Claudine Robbin.
- Cycliste la plus jeune : Céline Lepenant (8 ans).
- Cycliste le plus jeune : Serge Benard (7 ans).
- Clubs par tirage au sort : Issou, Saint-Marcel, Ecquevilly, AS Mantes, Verneuil.



Le rallye du Printemps a connu une affluence exceptionnelle pour cette édition 1996 avec 457 participants et 34 clubs engagés

RALLYE DE PRINTEMPS

L'année de tous les records!



L'école de cyclisme d'Auber a bien figuré

Le président Bernard Froger et les responsables de l'Union Cycliste Flinoise n'en croyaient pas leurs yeux : grâce à une météo plus qu'agréable, la 19ème édition du Rallye de printemps a attiré 457 participants, dimanche matin, du jamais vu dans l'histoire du club.

Avec 34 clubs représentés, les cyclistes de Flins ont également prouvé que leur organisation satisfaisait tout à fait leurs collègues des autres communes. Dernier record, et non des moindres, le cyclo le plus âgé de l'épreuve affichait fièrement ses 90 printemps! Habitant Orgerus,

Jean Dupuis était d'ailleurs venu de chez lui en vélo, histoire sans doute de s'échauffer un peu...

Epône, Arnouville, Bréval, Andelu, Maule et Bazemont ont été traversées par les adeptes du circuit de 100 km. Les autres avaient le choix entre des parcours de 75, 55 ou 35 km.

A la salle polyvalente, c'est Michel Louis, maire-adjoint, qui remettait les coupes offertes par Lebourg Electricité, Garage Renault Dhuit, les Chantiers de Meulan-Hardricourt et Prigent-Couverture. Sans oublier de fixer rendez-vous le 5 mai prochain pour les deux courses qui, cette

fois-ci, se dérouleront dans la commune.

LES COUPES:

Club le plus représenté sur 3 ans (challenge): CSMAE Cyclo

Club ayant le plus de féminines: Magnanville

Club ayant le plus de jeunes: école de cyclisme du CSMAE

Club le plus éloigné: St Pierre de Bailleul

Club corpo le plus représenté: Sulzer

Cyclo la moins jeune: Claudine Roblin

Cyclo le moins jeune: Jean Dupuis

Cyclo la plus jeune: Céline Lepenant (8 ans)

Cyclo le plus jeune: Serge Bénard (7 ans)

Coupes par tirage au sort: Issou, St Marcel, Ecquevilly, ASM, Verneuil

Plus de trois cents cyclos au « rallye des primevères »

Pas moins de 342 cyclos étaient au rendez-vous dimanche matin du « rallye des Primevères » organisé par la section cyclo du C.A.M.V. Ve-

nus de 28 clubs, les randonneurs avaient le choix entre quatre parcours : 30, 45, 70 et 100 kms.

Pour les quatre, le départ et

l'arrivée étaient donnés au stade Léo-Lagrange. Le circuit des 100 kms se dirigeait sur Vert, Boinvilliers, Montchauvet, Ciry-la-Forêt, Boisssets, Bû

(contrôle), Abondant, le Gué des Grues, Sorel, Bois-le-Roi, L'Habit, Mouettes, Epieds, l'obélisque d'Ivry, Tourneboiset, Gilles (contrôle), Bréval,

Boissy-Mauvoisin, Perdreauville, Buchelay et Mantes-la-Ville.

Les récompenses ont été remises à 11 h 30 au stade Léo-Lagrange :

Challenge (au club ayant parcouru le plus grand nombre de kms) : Sulzer (qui le remporte pour la deuxième fois) avec 2.468 kms calculés pour 31 participants.

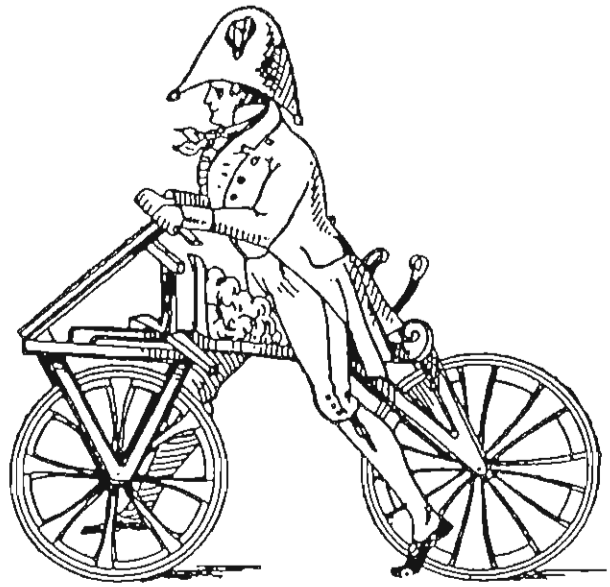
Coupe au plus grand nombre : Flins (31). Coupe des féminines : Magnanville. Coupe du club le plus éloigné d'Île-de-France : Puteaux. Coupe du plus éloigné (hors-ligue) : Saint-André de l'Eure. Coupe du plus âgé : M. Dupuis (Orgerus), 90 ans (M. Dupuis est né en 1906!). Coupe à la plus jeune : Delphine Littré (Flins), 10 ans.

□ Prochain rallye organisé par le C.A.M.V., la « Randonnée des côteaux de la Seine », jeudi 16 mai (départs à partir de 6h30 au stade Léo-Lagrange) avec deux parcours au choix : 135 ou 200 kms.

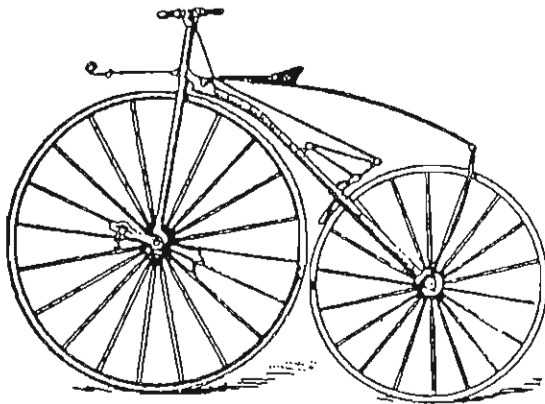


Le beau temps a été de la partie

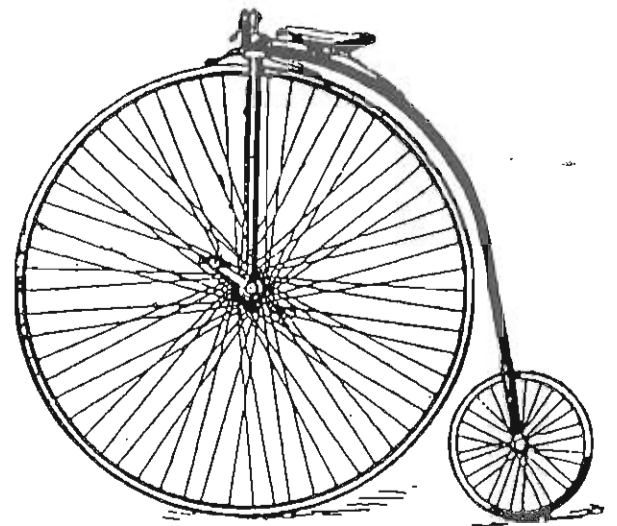
LE CYCLE D'HIER ET D'AUJOURD'HUI..



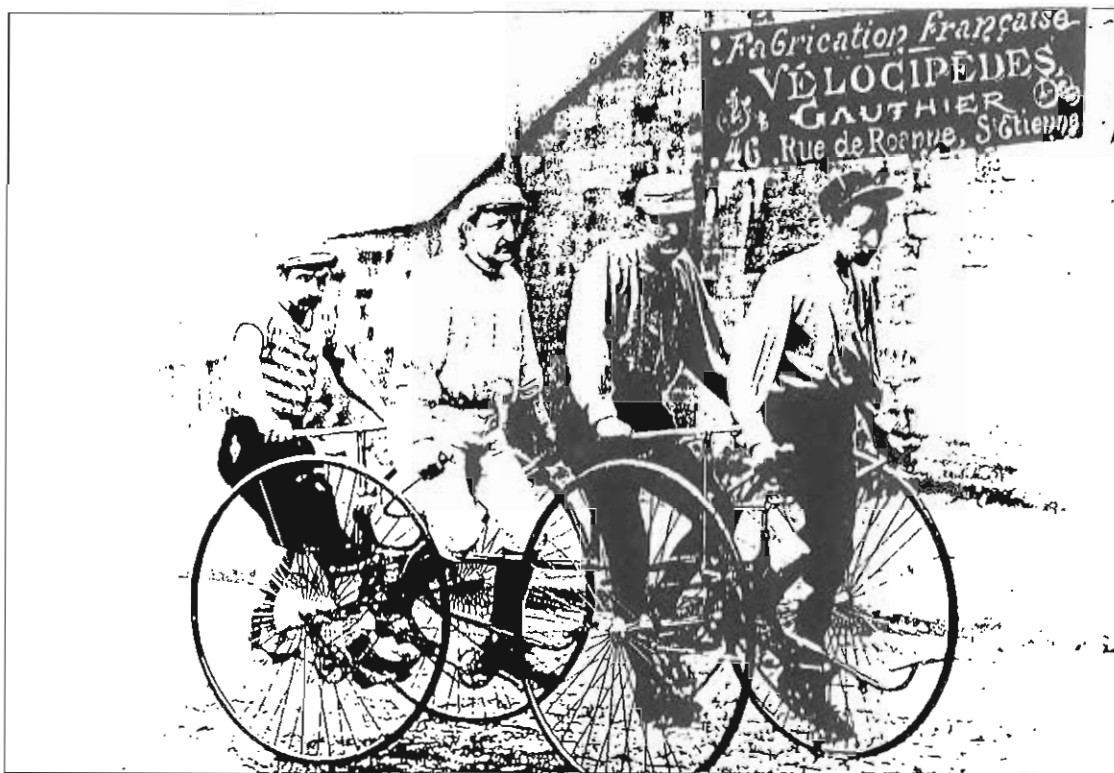
Malgré l'échec de sa première démonstration, au printemps 1818, dans les jardins du Luxembourg, à Paris, la draisienne du baron Drais von Sauerbronn remporte un vif succès en France, mais aussi dans toute l'Europe. En Angleterre, elle prend le nom hobby horse. Construite en fer, elle remplace peu à peu les engins faits de bois et connaît un engouement grandissant jusqu'au début des années 1820.



L'Exposition universelle de 1867 consacre définitivement le vélocipède Michaux. Un an plus tard, à son guidon, James Moore (Anglais, et Français d'adoption) remporte la course organisée dans les allées du parc de Saint-Cloud, le 31 mai 1868. L'épreuve, due à l'initiative de la Compagnie parisienne de bicycles des frères Olivier, est la première du genre.



Né en Angleterre en 1875, le grand-bi atteint sa maturité au début des années 1880. Plus léger, plus performant, il est, en revanche, toujours aussi difficile à utiliser en raison de sa grande hauteur. Ce bandicap ne rebute pourtant pas deux vélocipédistes, membres de la société Vélo-Sport de Paris, MM. de Graffenried de Burgenslein et Laumaillé, qui inaugurent, en 1878, l'ère des grandes randonnées. Partis de Paris et à raison de 33 lieues par jour, ils sont de retour trente-cinq jours plus tard dans la capitale. Traversant, entre autres, les villes de Tours, Bordeaux, Toulouse, Nice, ils atteignent Milan, franchissent le col du Simplon, empruntent les routes de Suisse... À l'arrivée, près de 1 000 lieues (4 000 km) ont ainsi été parcourues par les deux hommes.



Très en vogue en Angleterre, les expositions vélocipédiques ne sont organisées, en France, qu'à partir de 1894. Près de deux cents exposants se donnent rendez-vous à la salle Wagram, à Paris, où les nombreux visiteurs peuvent découvrir les différentes fabrications mais surtout les recherches entreprises par certains pour une meilleure propulsion. C'est le cas de la bicyclette Valère, qui, grâce à un ingénieux système de leviers, permet aux bras d'actionner, au moyen de bielles, les manivelles mues par les pieds. L'effort simultané ainsi produit donne à l'engin un développement de 8 mètres, la moyenne étant en général de 5 mètres. Autres intérêts du salon : les "quadruplettes" permettant une vitesse de 40 km/h ; l'apparition du "velorum", ancêtre de nos vélos d'appartement, et, bien sûr, les améliorations tel ce superbe quadricycle construit par les ateliers Gauthier, la plus ancienne maison de Saint-Étienne.



Ce sont, à l'origine, des sociétés privées qui se chargent de la distribution de plis ou des colis postaux dans les rues de la capitale. Contrairement à l'idée reçue, l'administration des Postes n'a jamais considéré la bicyclette comme faisant partie de la panoplie officielle de ses agents. À la fin du XIX^e siècle, 3 511 facteurs ruraux usent plus ou moins de la bicyclette. Avant la Première Guerre mondiale, c'est toujours l'exception. Actuellement, au plan national, sur 72 335 tournées, 26 185 sont assurées à bicyclette.

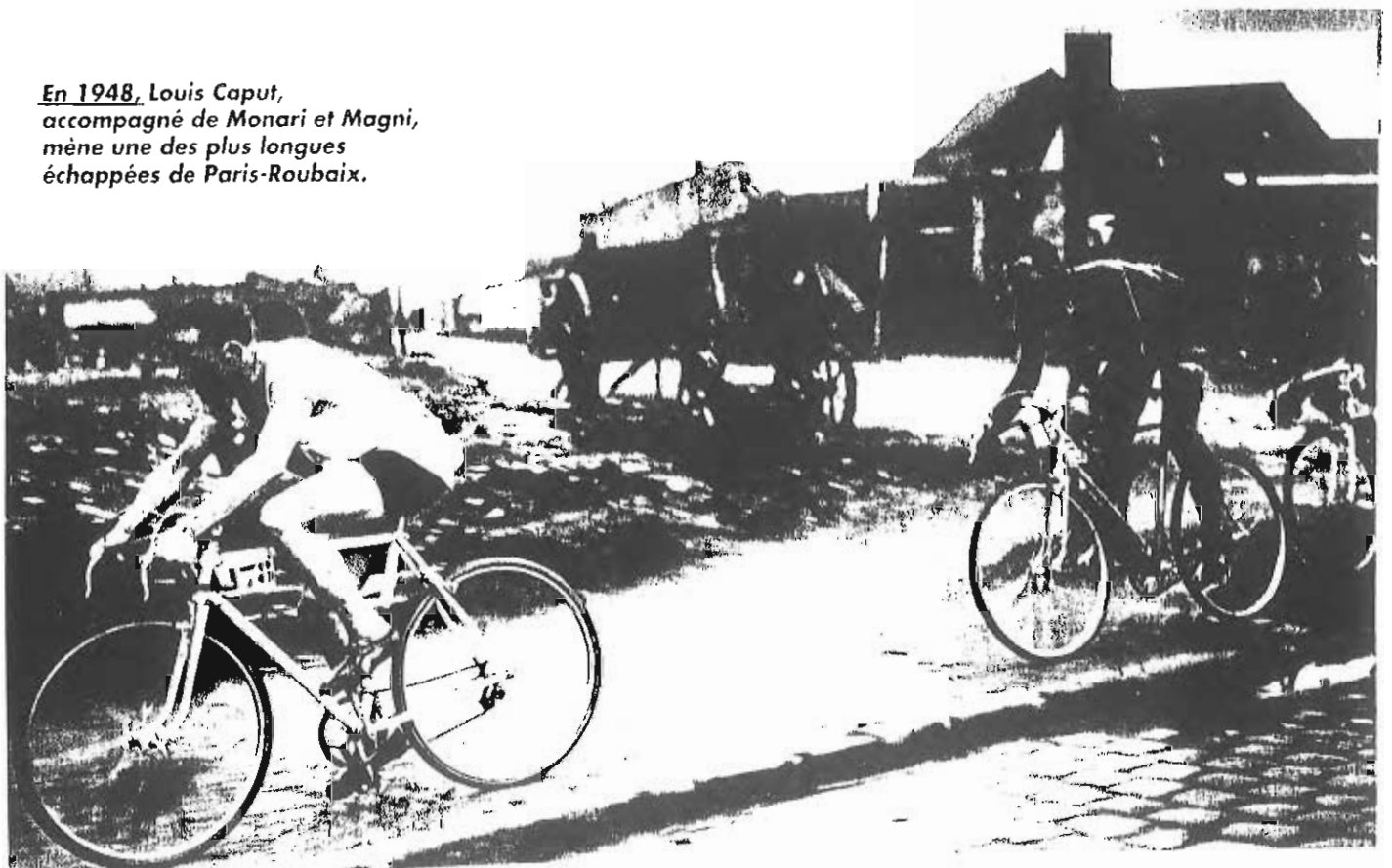


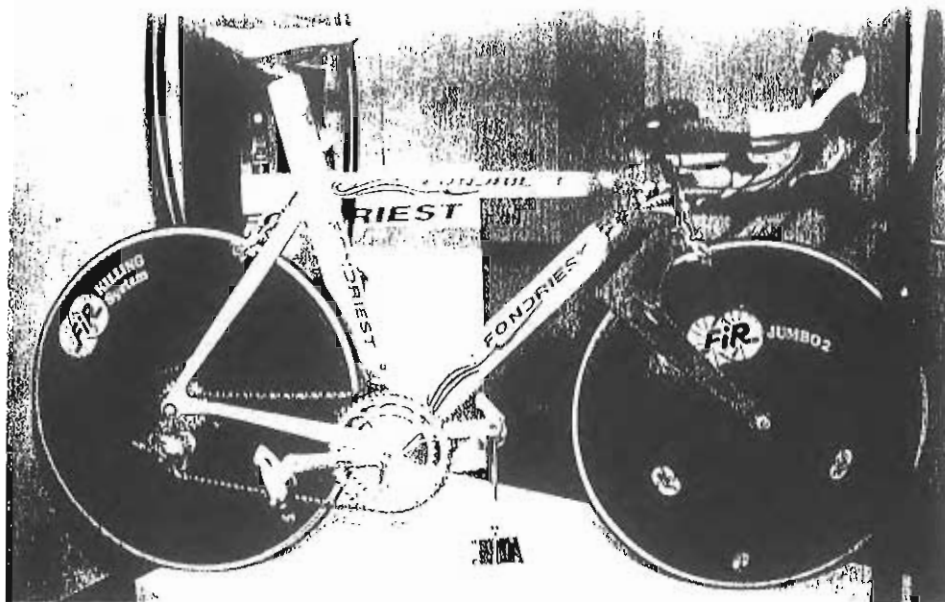
En 1902, Lucien Lesna arrive en fête à Roubaix pour la deuxième fois.



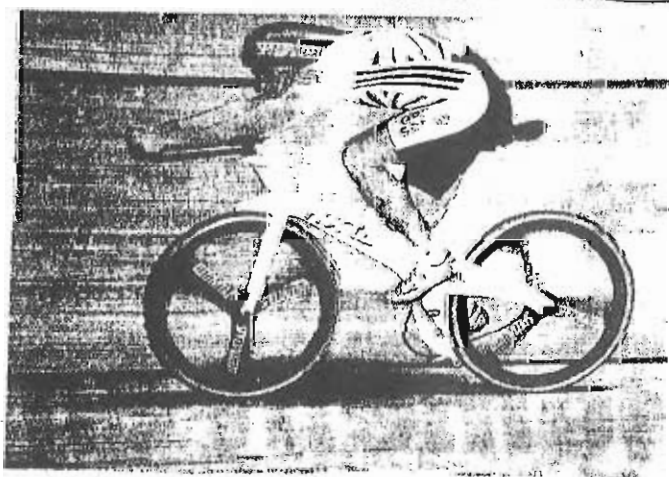
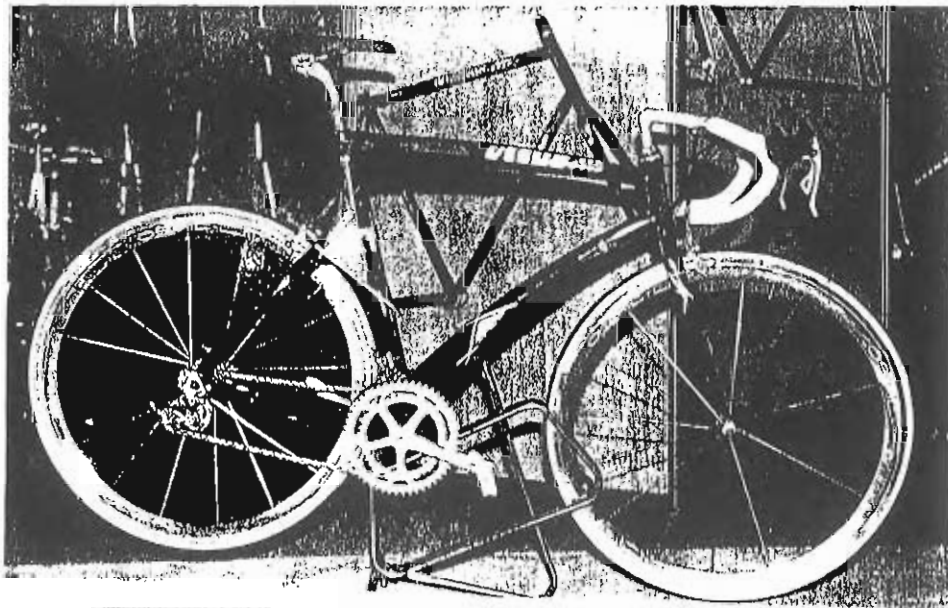
Francis Pelissier, artisan de la victoire de son frère Henri, premier vainqueur d'après la première guerre mondiale, en 1919.

En 1948, Louis Caput, accompagné de Monari et Magni, mène une des plus longues échappées de Paris-Roubaix.





Certains vélos de haut de gamme, plutôt destinés aux contre-la-montre, présentent quelques nouveautés comme, ici à gauche, le Fondriest équipé Campagnolo Record, qui possède une fourche en L déjà remarquée sur l'Espada d'Indurain. Mais aussi le modèle Vitus en carbone également, monté en Campagnolo Record (ci-dessous).



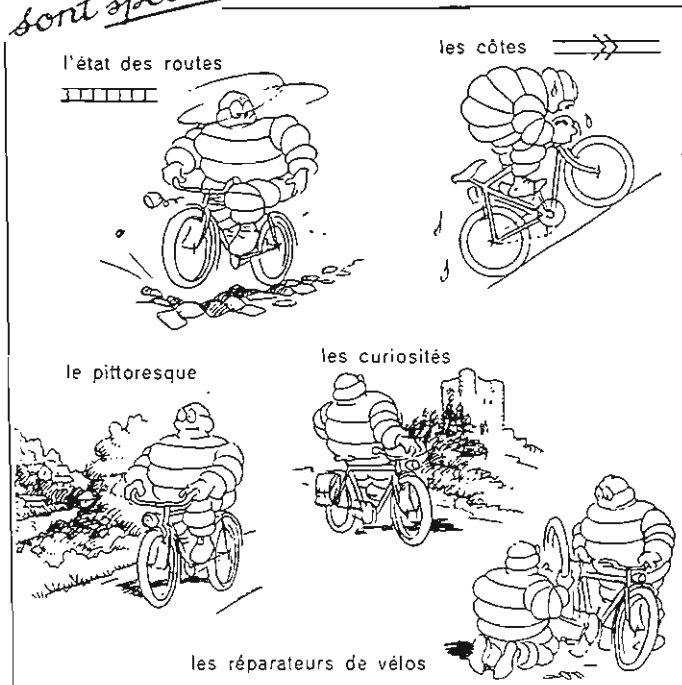
Obree roule vers l'or

Graeme Obree, le champion du monde de poursuite, a présenté cette semaine le coûteux vélo de 194 000 dollars [environ 1 000 000 F], qui, il l'espère, le conduira vers l'or olympique. L'objet, imaginé pour l'Écossais, a été construit en fonction de son style et de sa position allongée sur la machine. Le double recordman de l'heure (51,596 km en 1993 puis 52,713 km en 1994) espère, grâce à ces 6 kg de carbone, prendre la succession de Chris Boardman, sacré à Barcelone.

Cette bicyclette révolutionnaire semble partie pour créer le même impact que le Lotus monocoque de Boardman en 1992 : « Vous allez voir des vélos fascinants à Atlanta », a d'ailleurs averti Obree en expert. La guerre technologique est lancée...

“**L**es chemins de fer, qui ont supprimé les chaises de poste et les diligences, avaient aussi déshabitué le Français du voyage à pied ou à cheval ; on se rendait d'un pays à l'autre, on ne voyageait plus. Il n'y avait plus de touristes au vrai sens du terme ; l'important était d'arriver et non de voir. Le bicyclisme va ressusciter l'antique hospitalité des humbles et savoureuses auberges d'autrefois... et voilà que de petites servantes apportent au bicycliste 'droit sur la selle' le coup de l'étrier !” Francisque Sarcey, grand vélophile, publie dans les colonnes du *Vélo français* en 1893 cette invitation à la redécouverte touristique du pays.

Cyclistes, ces renseignements sont spécialement étudiés pour vous



PNEU VELO MICHELIN

120

Pneu Michelin

Carte
CYCLISTE

*L'état des routes, les côtes,
les curiosités, le pittoresque,
les réparateurs de vélos.*

100 fr.
50 km.
autour de Paris

120

Cent mille kilomètres par an, c'est la distance parcourue par le Français Menziès sur les routes de Grande-Bretagne... à l'âge de soixante-trois ans ! 15 000 km à travers les États-Unis à raison de soixante-quinze pédalées à la minute, c'est un autre exploit réalisé par Valpic, alias M. Valée-Picaud, âgé lui de soixante-treize ans ! Deux exemples on ne peut plus concrets des bienfaits de la bicyclette.

Cent cinquante cyclistes "attaquent" la commune

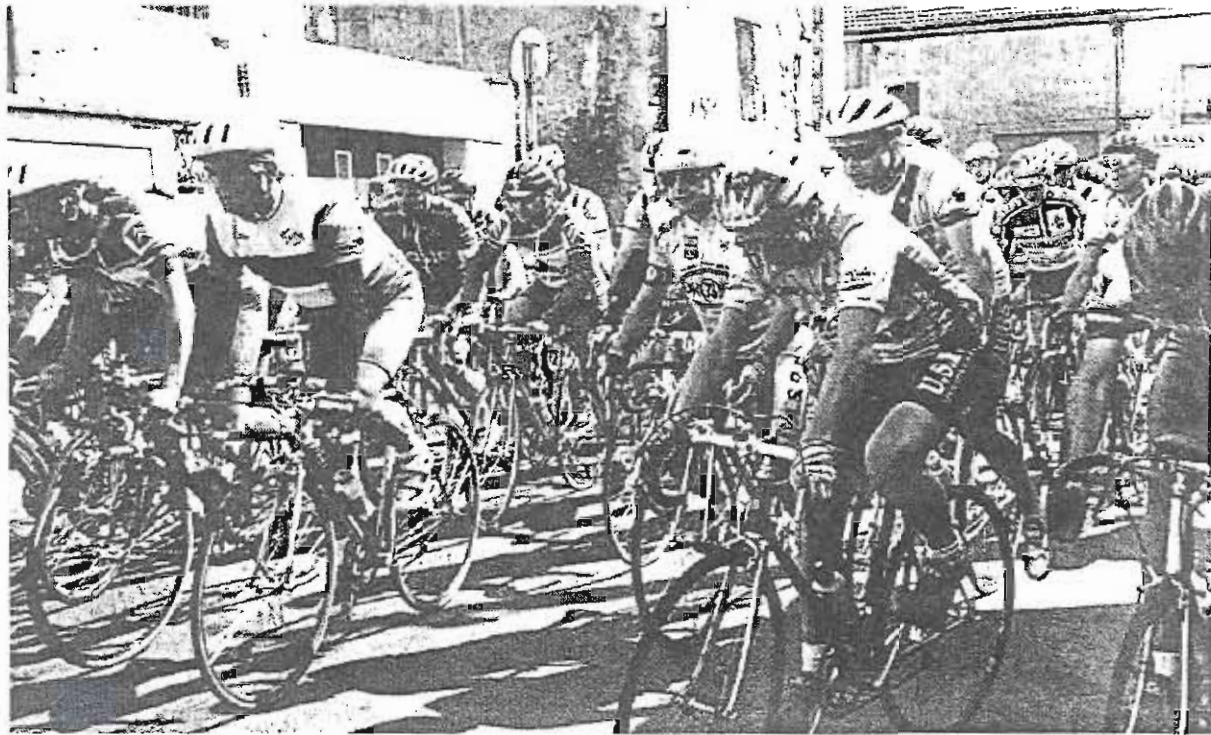
C'est sous le soleil radieux que plus de cent cinquante cyclistes licenciés ont participé à la course organisée dimanche dernier par l'UCF, l'union cycliste flinoise.

Cette épreuve, qui existe depuis 1982 et qui a lieu chaque premier dimanche de mai, est une « classique » pour les amoureux de la pédale qui viennent de toutes les communes environnantes.

Pour cette nouvelle édition, une bonne quinzaine de clubs ont répondu présent, parmi lesquels on a pu remarquer le CAMV (Mantes-la-Ville), le VC (Juziers), l'ASRF (Renault Flins) ou le club cycliste Ovillois. « C'est une très bonne participation » s'est réjoui Bernard Frogier, président de l'UCF, un club dont la renommée est importante dans le milieu sportif. Neuf de ses licenciés ont d'ailleurs participé à l'une des deux courses au programme.

La première course, vingt boucles de 2,5 km, regroupait les troisième et quatrième catégories, alors que la deuxième course, vingt-cinq boucles, était réservée aux

Les cyclistes ont parcouru le vieux Flins, dans un circuit riche en virages



première et deuxième catégories.

L'encadrement

Soucieux que l'épreuve se déroule dans les meilleures conditions possibles, l'UCF a tout mis en œuvre pour que l'en-

cadrement soit irréprochable. Ainsi, une quinzaine de personnes de la protection civile, se sont postées à différents points du circuit, épaulés par quinze autres personnes de Citizen Band.

« Nous sommes une associa-

tion de cibistes, habitués à encadrer ce type de manifestation sportives », a déclaré l'un d'eux.

Quant aux cyclistes, ils ont sué à grosses gouttes pour faire gagner leur club. « Le parcours n'était pas évident, surtout dans

les virages », a commenté l'un d'eux à l'issue de la course.

Les Flinois, eux, ont eu la chance d'assister à un beau spectacle, petits et grands acclamant les coureurs passant à toute allure au pied de leur domicile.

J'aime le vélo

Depuis le mois de mars j'ai dix ans
et je fais parti du club de vélo.
Tous les dimanches c'est super nous faisons
des rallyes, à l'arrivée nous mangeons des
casse-croûtes et nous buvons un coup.
J'ai souvent une médaille car je suis
le plus jeune.

En mois d'octobre nous sommes allés à
Lercy, nous avons vu des courses des champions
et l'ambiance était super.
On m'a bien rigolé

Bonjour Nicolas :



LE VÉLO DANS LES TEXTES

André TILLIEU
Le cyclisme ? Une succursale du bonheur.

Maurice BARRES
Partir dans l'inconnu, crier à des distances que jamais ne parcouraient le cavalier ni le piéton, ou les chemins de fer sont ignorés, ne prendre conseil que de ses propres forces, ne compter qu'avec sa fantaisie, voilà ce que permet la bicyclette.

Tristan BERNARD
Je me suis toujours efforcé de servir la cause du sport -- et du cyclisme en particulier -- parce qu'elle se confond avec la cause de la paix (1939)

Jacques Faizant
Avec les grands fonds océaniques et la face cachée de la lune, le cyclisme reste un mystère pour la plupart des gens et suscite, lorsqu'il leur est expliqué, un intérêt qui n'est pas toujours feint (Albina et la bicyclette).

Claude Genzling
Le vélo, c'est l'alliance du mouvement et de l'immobilité : les jambes moulinent, la tête contemple.

Maurice de VLAMINCK
La découverte du monde date pour moi de la bicyclette (...)
C'est à la bicyclette que je dois mes premiers étonnements de la vie au grand air, mes premiers ravissements, mes premières sensations d'espace et de liberté (Tournant dangereux, Souvenirs de ma vie, 1929).

Pierre Chany
En montant sur une bicyclette, le coureur pose à lui-même et à ses adversaires un problème dont il connaît seulement quelques données. Les autres éléments lui seront fournis plus tard, en cours de route. Alors, il devra résoudre l'énigme dans le délai qui lui sera impartit, un délai parfois infinitésimal, avec l'unique secours de sa force et de son intelligence.

Il y a du Hitchcock dans les pelotons et nul ne sait par avance ce qui sortira de la suite (Arriva Coppi)

Jules LEMAITRE (de l'Académie française)
La bicyclette est une admirable pourvoyeuse d'émotions, une constante éducatrice de la volonté, une sûre maîtresse d'héroïsme obscur. (Journal des débats, 1895).

Jacques GODDET
La bicyclette intervient dans notre civilisation comme un engin magique, un engin merveilleux et un engin de concorde puisque, si les piétons s'ignorent, si les automobilistes s'invectivent, les cyclistes, eux, se saluent, se sourient et s'unissent. (Discours prononcé lors de la réception de l'Oscar du Cycle, 1975).

Louis BAUDRY DE SAUNIER
Les premiers feux que jette le nickel de la première bicyclette sont plus doux que les premiers feux de l'auteur.

Le Tour de France, c'est un monde en marche, avec l'étonnant enchevêtrement de toutes ses composantes, ses variétés, ses drames et ses rires, ses triomphes et ses catastrophes, ses héros et ses obscurs serviteurs (Préface à « La fabuleuse histoire du Tour de France » de Pierre Chany).

Jean Durry
La course cycliste, c'est la joie de l'effort et de la lutte, la peine et la souffrance combattues, la douleur et le rire.

Fernand LEGER : Le vélo est l'objet en action dans la lumière... Un ballet où l'instant flit avec l'éternité.

Henri TROYAT
Il en est des épreuves sportives comme des jolies femmes. On les aime de passion d'abord, puis d'affection et c'est alors qu'elles nous sont le plus indispensables. C'est d'affection que j'aime aujourd'hui le Tour de France. Une affection durable et attendrie.

Antoine BLONDIN
Le cyclisme est à la fois une science exacte et une chanson de geste hasardeuse. Soumis au temps qu'il fait et à la structure du terrain, les cyclistes sont les paysans du sport. C'est dire qu'ils en sont également les aristocrates puisque, loin d'être confinés dans la vase clos d'un stade, la terre, toute la terre merveilleuse est leur domaine. Il existe une harmonie si évidente entre les splendeurs contrastées du paysage français et l'exercice du vélo quotidien qu'on s'étonne à la longue de ne pas rencontrer davantage de champions ou de futurs champions à chaque tournant de la route.



Julien Gracq
Je décide de consacrer huit jours à me promener à bicyclette à travers le Périgord et m'éveille sur ce programme alléchant.

Le tournoi multi-sports double son succès !

Les vacances de Pâques étaient l'occasion pour une cinquantaine de jeunes Flinois de participer à un grand tournoi

multi-sports.

Pour sa deuxième édition, cette animation a réussi à doubler son nombre d'inscrits par rap-

port à l'an dernier.

La preuve d'un succès qui en appelle d'autres, pour l'organisateur Christophe Chauvineau.

Cette année, les associations sportives de Flins ont apporté leur concours au bon déroulement des épreuves, le tennis de

table et son président M. Dhuit, la pétanque avec M. Vienne et le vélo par l'intermédiaire de M. Froger.

Une compétition de basket et une de football ont également été organisées. Durant toute la semaine, les jeunes âgés de dix à seize ans se sont retrouvés individuellement ou par équipes, ravis de passer d'un sport à l'autre, et très attentifs au classement provisoire affiché chaque jour.

Vendredi après-midi était l'occasion de la proclamation des résultats et de la remise des nombreux lots offerts par Carrefour. Un prochain tournoi multi-sports, sous une forme différente, est prévu pour la deuxième semaine de juillet.

Les résultats

10-12 ans : 1) Franck Hérault, 2) Delphine Littré, 3) Julien Van Den Driessche.

13-16 ans : **Equipe 1^{ère} :** Franck Bourguignon, Fabrice Hérault, Dewan Glemarec, Christophe Germon, 2^e : Sakim Zemouri, Karim Seffak, Hugo Barroso, Frédéric Nave ; 3^e : Najoua Hatat, Aurélien Lécluyse, Sébastien Louraco, Lionel Breton.



Les jeunes lauréats du tournoi multi-sports de Pâques

Leçon n°1

Apprenons à reconnaître le cyclotouriste

Comment reconnaître un cyclotouriste ? Bonne question, n'est-ce pas ? Pour vous aider, voici quelques conseils aussi judicieux que pertinents. Ne nous remerciez pas, c'est tout naturel. Et prenez des notes, ça peut être utile.

Pour reconnaître un cyclotouriste, le plus simple est d'observer son véhicule. S'il possède deux roues, pas d'allume-cigare, et qu'il se meut à l'aide d'un mouvement régulier du jarret, nous sommes en présence d'un cyclotouriste. S'il a quatre roues, un tapis boulier masse-dos, un levier de vitesse et un Marsupilami accroché par la queue au rétroviseur, nous sommes en présence d'un automobiliste. Le premier fait moins de bruit que le second, ce qui n'est pas le moindre de ses avantages. Même à l'arrêt. Le cyclotouriste sourit au guidon tandis que l'automobiliste râle au volant.

C'est bien connu : on reconnaît le cyclotouriste heureux aux moucherons qui sont collés sur ses incisives (figure A). Excepté lorsqu'il est très âgé, auquel cas il conviendra d'examiner plutôt ses gencives.

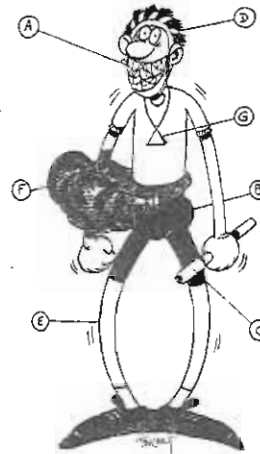
Jambes entre parenthèses

Il arrive que le cyclotouriste descende de bicyclette et marche à pied. On assure même que parfois (mais rarement), il parcourt ainsi plusieurs mètres de façon consécutive. Dans ces conditions, comment le reconnaître ? Il suffit simplement de faire preuve d'un peu de perspicacité. Le plus simple

est d'observer tout d'abord son pantalon. S'il s'arrête au-dessus du genou, est de couleur noire ou bariolée, et moule les cuisses de l'individu (et le reste) d'une façon que la morale réproouve (figure B), il y a de fortes chances pour que nous soyons en présence d'un cyclotouriste. Ou alors c'est Patrick Dupont qui s'est taillé un short dans son costume du Lac des Cygnes. Ou bien Batman qui a troqué sa batmobile contre un Peugeot cinq vitesses.

Si, de plus, il tient une pompe à vélo à la main (figure C), on peut en déduire que c'est un cyclotouriste méfiant. Ou bien qu'il visite l'Italie. Et s'il a conservé son casque sur la tête (figure D), on peut être sûr que c'est un cyclo prudent. Ou alors c'est un Hollandais.

Autre moyen infallible de reconnaissance : sa démarche. Si ses jambes entre parenthèses (figure E) vous



font penser à Lucky Luke, Terence Hill ou Yves Saint-Martin (rayez la mention inutile), son compte est bon.

La providence du sac-banane

Autour de la taille, le cyclo porte un sac-banane (figure F) à l'intérieur duquel se

trouve une clé de douze, celle de la caravane, un sachet de rustines, une boîte de Tic-tac, un imperméable coupe-vent, un sandwich au jambon, un régime de bananes (d'où son nom), un camping-gaz, deux ou trois boîtes de cassoulet, six bouteilles d'un litre et demi d'eau d'Evian, le guide du cyclo en six volumes, et un sac de couchage. On observera que le sac-banane du cyclo est généralement assez logeable. On cite même le cas de randonneurs qui, surpris le soir par un violent orage sur le causse du Larzac, ont trouvé refuge à l'intérieur de leur sac-banane où ils ont pu passer la nuit au sec.

Voilà. Vous savez maintenant comment reconnaître un cyclotouriste. Dernier détail : le cyclotouriste, le vrai, porte autour du cou le badge de la semaine fédérale internationale de Cholet (figure G). Méfiez-vous des imitations.

Leçon n°2

Apprenons à reconnaître le cyclotouriste (suite)

Notre leçon de jeudi était très incomplète. Et certains Choletais ont encore un peu de mal à reconnaître le cyclotouriste. Nous complétons donc le portrait du randonneur cycliste, appelé également de façon scientifique « cyclotouristicus bipède pédaliforme ».

Il arrive parfois que l'on rencontre des cyclotouristes fatigués. Cela ne manque jamais de surprendre dans la mesure où il s'agit d'un sport qui présente le grand avantage de se pratiquer assis, ce qui (quoi qu'on puisse en dire) n'est pas le cas de la pétanque. Mais bon, le fait est que le cyclo est parfois crevé, surtout à la fin d'une semaine fédérale. Pour savoir si c'est le cas, il suffit de vérifier si les sacoches qu'il porte sous les yeux (figure A) sont plus logeables que celles qui sont accrochées à son porte-bagage (figure B).

Pour repartir du bon pied, le cyclo crevé possède l'arme absolue : il tète comme un bébé le bidon qui lui fait une bosse dans le dos (figure C). Certains y mettent de l'eau

ou des boissons toniques. D'autres préfèrent le remplir de champigny 1946, ou d'un petit côte du Rhône de derrière les fagots (figure D). Car pour grimper facilement les côtes et dévaler les pentes, il est souvent utile d'avoir un petit remontant et une bonne descente.

Equilibriste-esthète

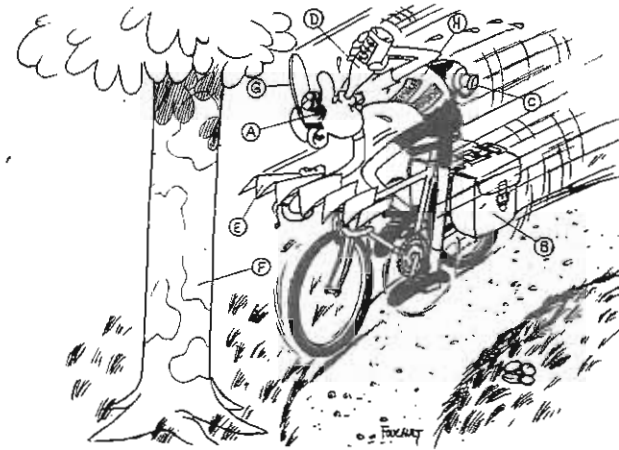
Virtuose de la carte Michelin, le cyclo la plie, la déplie et la replie avec la dextérité d'André Verschuren interprétant « le dénichéur » sur son piano à bretelles au bal des pompiers de Garges-lès-Gonesse (figure E). Dans les descentes, il parvient même à effectuer cette opération d'une seule main, tandis que de l'autre il avale les dernières gouttes du bidon millé-

simé susnommé.

Le tout avec la grâce innée d'une patineuse norvégienne glissant avec légèreté sur la glace d'un canal gelé. Il arrive cependant qu'au terme de cet exercice d'équilibriste-esthète, le cyclo se prenne violemment un platane en pleine tronche (figure F). Il voit alors (en plus des 36 chandelles) son vélo se plier à son tour de façon rapide et automatique, comme s'il s'agissait de l'accordéon ou de la carte routière également susnommés (mais un peu plus haut : prenez des notes si vous avez du mal à suivre).

La ronde du saucisson à l'ail

On reconnaît aussi le cyclo à l'étrange façon qu'il a de porter sa casquette avec la visière pointée vers l'avant (figure G), et non vers l'arrière comme le font tous les porteurs de casquettes, même quand ils ne sont pas rappers-délinquants à Mantec-la-Jolie mais retraités-pétanqueurs à Clichy-sous-



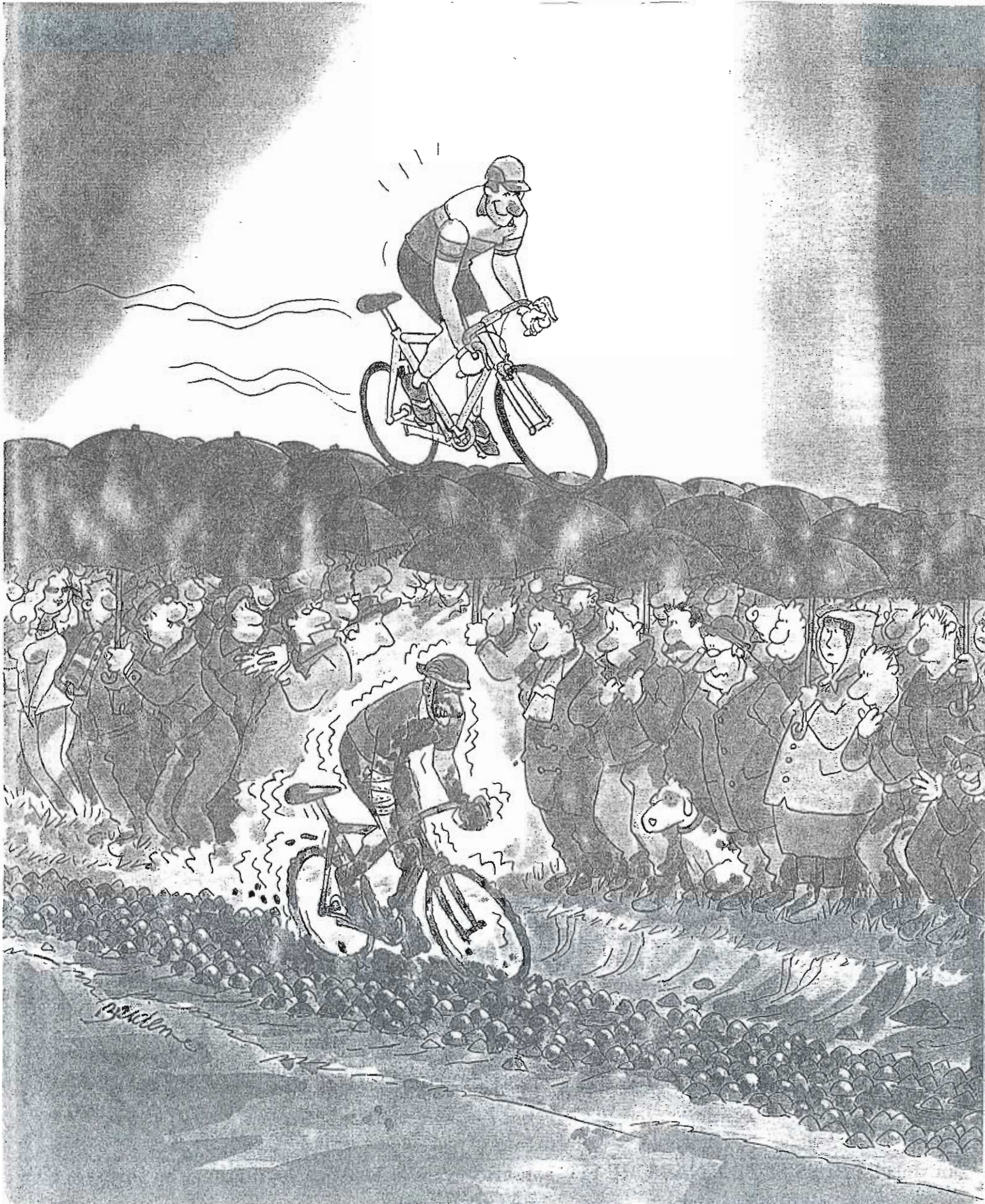
Bois.

Enfin, le cyclo se reconnaît à son tee-shirt dont il possède une impressionnante collection qui narre dans le détail ses exploits vélocipédiques passés tout en proposant une exploration approfondie de la France rurale et gastronomique : « 12^e ronde du saucisson à l'ail », « 200 km du camembert normand », « 312^e circuit du lapin de garenne à la sauce gibelotte », « 25^e randonnée

de l'Armagnac et du Calvados réunis », respectivement sponsorisés par Justin Bridou, Lepetit, les frères Troigros et Alka-Seltzer.

Dimanche prochain, le cyclotouriste repartira avec un tee-shirt supplémentaire, celui de la semaine fédérale de Cholet, le seul, l'unique, le vrai. On vous l'a déjà dit, mais on ne le répétera jamais assez : méfiez-vous des imitations.

P.L.A



Us et coutumes

Dingues de montagne, de tandem, de voyages en France ou à l'étranger, forcenés du 650, adeptes de la diagonale ou passionnés du Tour de France, il y a sûrement une confrérie à votre mesure. L'occasion de rencontres enrichissantes et de nouvelles balades.



Le Club des 100 cols

Cette prestigieuse confrérie montagnarde fêtera en 1997 son 25^e anniversaire. Aujourd'hui, elle regroupe près de 4 300 chasseurs de cols. Pour entrer dans le gotha, il faut avoir gravi 100 cols dont cinq à plus de 2 000 m. Ne sont pris en compte que les véritables cols, figurant dans le catalogue Chauvot-100 cols, la bible des collectionneurs. Un col est une dépression entre deux lignes de crête permettant de passer d'un versant à l'autre. Les monts, Puy, montées aux stations de ski sont donc hors concours, même si parfois les pourcentages y sont très rudes. La liste des cols est à envoyer chaque année entre le 1^{er} décembre et le 31 janvier, avec une contribution de 75 francs permettant de recevoir un di-

plôme, une médaille, et la très belle revue annuelle qui mêle avec bonheur récits, humour, poésie, jeux, mésaventures, réflexions, découverte de nouveaux cols, statistiques détaillées... Une concentration annuelle permet aux chasseurs de cols de partager leur passion. Pas de contrôle, le système est basé sur l'honneur et la confiance du futur confrère.

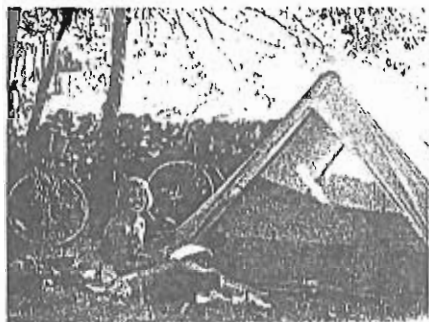
Contact : Henri Dusseau, Chemin de la Tire, 74410 Saint-Jorioz.

L'Ordre des cols durs

À la différence des 100 cols, on comptabilise ici tous les sommets que l'on peut escalader à vélo. La règle consiste à additionner les altitudes des cols ou sommets franchis. L'ordre, créé par l'Union des cy-

clotouristes toulousains en 1960, accorde différents grades suivant le niveau atteint. Avec 50 000 m, on devient membre, 100 000 m officier, 200 000 m commandeur, 500 000 m honorable, et 1 000 000 m vénérable. Un col ne peut pas compter plus de cinq fois dans la même année. Pour entrer dans la confrérie, il faut composer un quatrain en l'honneur du cyclotourisme en montagne et indiquer ses dix cols préférés. Là non plus, pas de contrôle, pour les mêmes raisons. Aujourd'hui, l'ordre compte plus de 2 500 gradés. Chaque année se déroule une concentration nationale au sommet d'un col.

Contact : Union des cyclotouristes toulousains, Noëlle Dupeyron, Borde Blanche, 31590 La Valette.



Cyclo camping international

C'est l'association des voyageurs à vélo. Un cyclo-campeur est un cycliste qui voyage, avec ou sans tente, en totale autonomie. Fondée en 1982, cette chaleureuse confrérie regroupe aujourd'hui plus de 700 passionnés. Pour randonner tranquillement le week-end ou partir faire le tour du monde, c'est l'association ad hoc. Les réunions se

déroulent les deuxième et quatrième mardis de chaque mois. Une revue paraissant cinq fois par an assure la liaison entre les adhérents.

Contact : CCI, 14, rue Pinel, 75013 Paris.
Tél. : (1) 53 79 18 11.

Randonneurs sans frontières

Voici la confrérie de ceux qui partent à vélo à la découverte de pays étrangers. Pour être membre, il suffit d'avoir parcouru la distance d'un demi-tour de la Terre, soit 20 037 km. Des diplômes sont ainsi délivrés du demi-tour de Terre au tour de Terre (40 074 km), jusqu'à la distance Terre-Lune (376 284 km), voire Terre-Lune aller-retour (752 568 km) ! Aucune limitation de temps, ni de kilométrage annuel minimal ne sont réclamés. En revanche, il faut avoir roulé dans deux pays étrangers (100 km au minimum) pour le demi-tour de Terre, et quatre pays étrangers pour le tour de Terre, chaque tour du globe supplémentaire nécessitant un pays nouveau. On se fie à l'honnêteté de chacun, aucune justification n'est demandée. Pour une première inscription, il faut adresser entre le 1^{er} janvier et le 1^{er} février la liste des pays traversés et le kilométrage parcouru, sans détail des parcours. Les années suivantes, il suffit d'envoyer la liste des nouveaux pays et le kilométrage de la saison. Après homologation, le tour de Terre donne droit à un diplôme. Le droit d'entrée s'élève à 25 F, permettant de recevoir le bulletin bimestriel qui relate de nombreux voyages au long cours. Une concentration est organisée chaque année.

Contact : Randonneurs sans frontières, Louis Romand, 227, bd Alsace-Lorraine, 82000 Montauban. Tél. : (16) 63 03 78 86.

Les Cinglés du Ventoux

Créé en 1988 par Christian Pic, lors de Pâques en Provence, ce club réunit près de 300 aficionados du Ventoux (1 912 m), le géant de Provence. La règle du jeu est simple, il suffit de grimper les trois faces du Ventoux dans la même journée, au départ de Bédoin, Malaucène et Sault. Cette randonnée sportive est longue de 136 km avec une dénivellée de 4 285 m. Ce qui correspond à un brevet cyclo-montagnard sur une distance nettement inférieure. Pour les plus courageux, il est possible de rajouter une escalade par la route forestière (entre Bédoin et Malaucène), et un accès théorique à VTT en passant par Brantes. Les droits d'inscription comprennent la carte de route (pointages et horaires), une médaille et l'adhésion au club.

Contact : Christian Pic, 13, lotissement Montcharras, 42290 Sorbiers.



Les Fêlés du Grand Colombier

Avec la bénédiction des Cinglés du Ventoux, la confrérie des Fêlés vous propose un sacré défi. Il s'agit de gravir le col jurassien du Grand Colombier (1 501 m) deux, trois ou quatre fois aller-retour dans la même journée. Il existe en effet quatre voies d'accès différentes. De sérieuses ascensions de 15 à 18 km, variant de 5,75 à 8,75 % de moyenne, avec des passages à 19 %. Le gentil organisateur prévient d'avance les présomptueux voulant tenter plus de quatre escalades dans la journée d'y réfléchir avant... Avec deux ascensions, on devient membre, maître avec trois, et grand maître avec quatre. Après homologation, vous recevrez la médaille de la confrérie ainsi qu'un diplôme numéroté indiquant votre rang dans la hiérarchie. L'inscription doit parvenir 15 jours au moins avant la tentative. Aujourd'hui, la confrérie regroupe 29 fêlés (dont 20 grands maîtres).

Contact : Michel Pélissier, 4, rue de l'Abbé, 01970 Tenay.

Les Cyclotouristes du demi-siècle

Cette confrérie réunit les cyclos, hommes et femmes, qui viennent d'atteindre l'âge de 50 ans, pour des randonnées cyclotouristes. Un calendrier de rencontres et de séjours est édité. Adhésion : 70 francs, 65 francs pour les conjoints. La concentration nationale s'est déroulée du 13 au 16 septembre à Saint-Cyprien, dans le Périgord.

Contact : Jean Lebreton, 9, allée des Acaïas, 26600 La Roche-de-Glun.
Tél. : (16) 75 84 51 76.

L'Amicale des diagonalistes

Rassembler et assister les cyclos amateurs de Diagonales, participer à la gestion de ces épreuves et conserver l'esprit de Velocio, tels sont les principaux buts de la confrérie. Les Diagonales ont été créées en 1930 par Paul de Vivie, alias Velocio, chantre du cyclotourisme. Le règlement est simple : il faut rallier dans des délais de randonneur deux points opposés de l'Hexa-

CYCLOTOURISME

gone. Neuf Diagonales ont ainsi vu le jour : Brest-Menton, Dunkerque-Perpignan, Strasbourg-Hendaye, Dunkerque-Menton, Brest-Perpignan, Brest-Strasbourg, Dunkerque-Hendaye, Hendaye-Menton, Strasbourg-Perpignan. Le choix de l'itinéraire est entièrement libre. Une assemblée générale se déroule chaque année en même temps que celle de la FFCT. L'amicale édite le *Petit Diagonaliste*, dans lequel on trouve des études d'itinéraires, le palmarès des adhérents, des statistiques, les meilleurs récits de voyage... Pour rejoindre les 400 membres, il suffit d'avoir eu au moins une Diagonale homologuée.

Contact : Francis Pouzet, 41, rue Fondandage, 33000 Bordeaux.
Tél. : (16) 56 52 18 91.

L'Amicale des cyclos tandémistes

Promouvoir une pratique familiale du tandem, apporter son soutien à de nombreuses organisations, valoriser et médiatiser l'image du tandem, ce sont les principaux objectifs de l'amicale. *Duocipède* est le bulletin de liaison des adhérents.
Contact : Christian Cauty, 5, rue du Président-Fruchon, 36200 Saint-Marcel.
Tél. : (16) 54 24 00 54.

Association cyclotouriste des monts de France

Il faut avoir escaladé douze monts parmi une sélection de 72 en France.
Contact : Bernard Lavieville, 42, rue Victor-Commont, 80090 Amiens.



Nous sommes désolés, mais la confrérie des gros mangeurs n'existe pas.

Brevet international du grimpeur

Pour devenir un Big, vous devez avoir gravi dix cols parmi une sélection internationale de 450 sommets et 50 autres à l'étranger.
Contact : Daniel Gobert, 4, clos des Côtéaux, 5001 Belgrade, Belgique. Ou Dominique Jacquemin, 124, avenue Charles-Quint, 1080 Bruxelles, Belgique.

La Confrérie du 650

Née il y a quelques mois, cette confrérie veut rassembler les inconditionnels du pneu demi-ballon. Présidé par Henri Bosc, le mouvement a organisé le 24 septembre dernier, au col de la Croix du Mazet, sa deuxième concentration nationale. *Le Six*

Cent Cinquante est son bulletin de liaison. Plus de 200 adhérents, purs cyclotouristes, se sont déjà inscrits.

Contact : Henri Bosc, Résidence de la Renaissance, Bâtiment C, 12850 Onet-Le-Château. Tél. : (16) 65 42 66 54 ou 65 68 22 74. Ou Gérard Hourcade, 9, avenue Jean-Moulin, 34150 Mourenx.
Tél. : (16) 59 60 12 44.

Brevets de France et d'ailleurs

Il suffit d'additionner suivant un barème le nombre de randonnées, rallies, brevets, randos permanentes, séjours FFCT... réalisés dans l'année.

Contact : Jean-Louis Rocher, 13, square de la Pérussaie, 49000 Angers.
Tél. : (16) 41 73 06 61.

Les Amis du tour de France cyclotouriste

Dernière-née des confréries, elle rassemble ceux qui ont participé à l'une des quatre éditions du Tour de France cyclotouriste. L'occasion de se revoir, d'échanger des souvenirs et de pédaler ensemble. La confrérie compte aujourd'hui près de 200 membres. Un séjour d'une semaine à Bédoin, au pied du Ventoux, a réuni en mai dernier 47 adhérents.

Contact : Jean Bouteille, 7, rue de la Sioule, 63800 Cournon-d'Auvergne.
Tél. : (16) 73 84 98 94.

Nicolas Moreau-Delacquis



Pour obtenir des renseignements sur ces confréries, veuillez joindre à votre correspondance une enveloppe timbrée libellée à votre adresse.

Le bénévole, un " être " peu connu

Dans la Société Sportive, les Responsables, ceux qui organisent, qui dirigent et qui se **dévovent** sans compter, ce sont les... BENEVOLES.

L'importance de cette notion doit être soulignée à tout instant, car elle met en évidence une personne, qui, à longueur d'année, en dehors de ses obligations professionnelles ou familiales et sans que personne le lui demande, sacrifie la majeure partie de son temps disponible ainsi que son argent, pour les autres en général, pour les jeunes en particulier.

Il est bien évident que nous vivons à une époque où l'égoïsme et le chacun pour soi, règle bien souvent le comportement des hommes.

Le BENEVOLE peut se montrer, aux yeux de certains, comme un suspect. On admet difficilement ce geste gratuit et quelquefois, on le soupçonne même, d'y trouver un intérêt. On sourit de ce simplet qui se consacre à une noble tâche, alors que rien ne l'y oblige.

Alors on entend bien souvent des remarques désobligeantes, telles que :

« Il fait cela parce qu'il y trouve un intérêt. »

« On doit se méfier de celui ou celle qui se dépense sans compter, au service d'une collectivité. »

« Il y a quelque chose de louche là dessous. »

Ou enfin :

« Pourquoi sacrifier son temps et son argent pour des jeunes qui n'en valent pas la peine. »

Je pense qu'il ne faut pas laisser ce malentendu moral qui alimente un fait important du conflit actuel, entre ceux qui sont actifs pour une noble cause et ceux, qui ne font rien et qui CRITIQUENT.

Heureusement, nos dirigeants, à tous niveaux, que ce soit sur le plan club, comité, ligue ou fédération, ont appris à se montrer au dessus de tout cela.

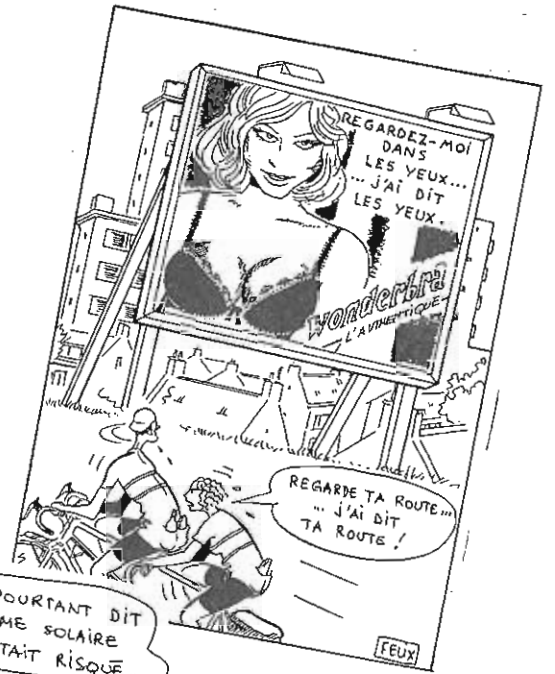
LES BENEVOLES ne sont pas étrangers à l'équilibre moral de notre société contemporaine, au moment où les conditions sociales économiques et écologiques de la société industrielle, deviennent précaires.

Il est urgent que LE BENEVOLE soit mieux considéré et que nombreux soient ceux qui désirent participer à cette prise en charge de l'Autre.

On se doit de respecter tous ces BENEVOLES pour leur disponibilité permanente et qui n'hésitent pas à sacrifier leurs loisirs et même, parfois, leur vie familiale.

Ce sont des gens simples et chaleureux qui constituent le meilleur garant de la solidarité de nos associations.

LE BENEVOLE



Dimanche, dans le parc les villageois ont fait la fête

Manèges, expositions, tambours et trompettes : la fête au village bat son plein. Heureusement, en ce dimanche, le soleil est de la partie et c'est en famille qu'on se rend dans le parc de Flins.

Comme d'habitude le comité des fêtes présidé par M. Louis a organisé quelques animations. Un tobogan géant fait la joie des enfants. En avant la musique ! Les clowns musiciens font vibrer

les saxos et les banjos tandis que, près de l'orgue de barbarie, on essaye de reconnaître les morceaux de musique qui sortent de l'instrument. « Ignace, Ignace ! » Robert est tout content. Il a trouvé - « *C'est la chanson de Fernandel* » - et gagne une carte postale ancienne.

Cent kilos de grains à concasser

« Teuf teuf teuf ! » Plus loin,

près des écuries, la machine à concasser le grain fait des siennes. Elle est ancienne : elle fait déjà partie du patrimoine agricole rassemblé par l'ASEP !

Le moteur Bernard monocylindre qui date de 1930, a été donné par M. Ruche de Juziers et restauré par Jean-Pierre Rousseau. A l'occasion de la fête, non seulement on l'expose mais on le fait travailler, comme au bon vieux temps, en lui don-

nant 100 kg de grains de blé à concasser. Les poules vont être contentes, car ce sont elles qui les mangeront !

Au premier étage des écuries place aux artistes, avec l'exposition organisée par la section arts plastiques de l'ASLC. Une quinzaine d'amateurs, tous adultes, ont essayé les craies, les mines de plomb, l'aquarelle et, pour la première fois cette année, les huiles.

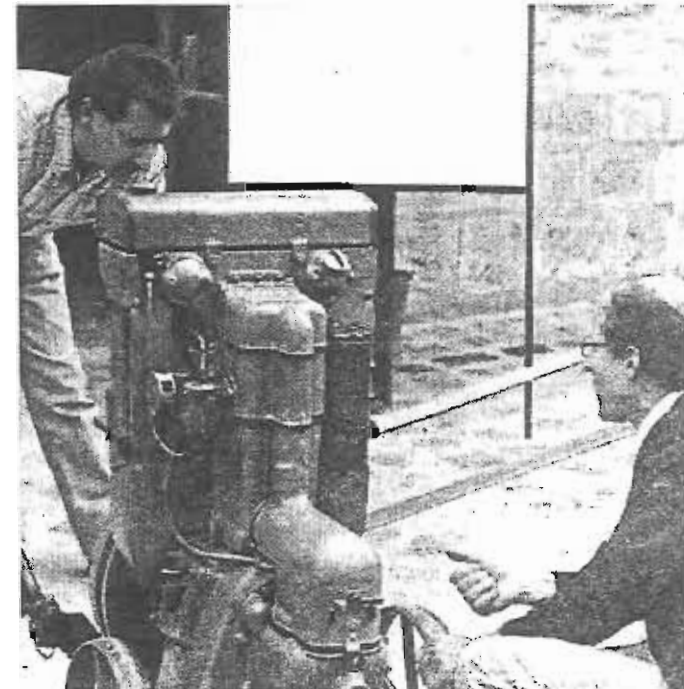
« *On travaille de façon très académique* », observe la présidente M^{me} Louis. C'est une artiste peintre, M^{me} Auffret, qui conseille la petite troupe très motivée.

Après une petite halte au café champêtre, on repart au centre du village pour regarder passer les coureurs cyclistes.

Une belle fête, histoire d'oublier que c'est la rentrée.



Robert a trouvé le titre de la chanson



L'ancêtre - elle a sa place parmi le patrimoine agricole rassemblé par l'ASEP - de la fête : une machine à concasser les grains

La fête dans la tradition

"Quand on est tout en haut, c'est impressionnant. Mais, il n'y a qu'à se laisser glisser. C'est très drôle", raconte une blondinette toute essoufflée. Le toboggan gonflable géant fait un malheur. Les gamins s'y bousculent *"J'étais sûr que ça leur plairait"*, commente tout content Michel Louis, l'adjoint au maire, chargé du comité des Fêtes.

Pas de doute : l'édition 1996 de la fête du village est réussie. Tout a commencé samedi soir avec la retraite aux flambeaux. Les lampions se sont arrachés comme des petits pains. Trois cents personnes, petits et grands dans les rues de Flins au son engageant du jazz band Mississipi.

Traumatisés par les incidents de la fête de la musique de 1995, les responsables de la mairie avaient depuis lors annulé tous les bals. Ils ont décidé de renouer avec la tradition. On a donc guinché samedi soir à la salle polyvalente et tout s'est bien passé. Mais les festivités flinoises en donnent pour tous les goûts : vélo dimanche matin. L'UCF invitait tous les jeunes à une course d'une dizaine de kilomètres : ils étaient 45 au départ. Les adultes du village, eux aussi, ont rendu hommage à la petite reine. L'après-midi, on passait

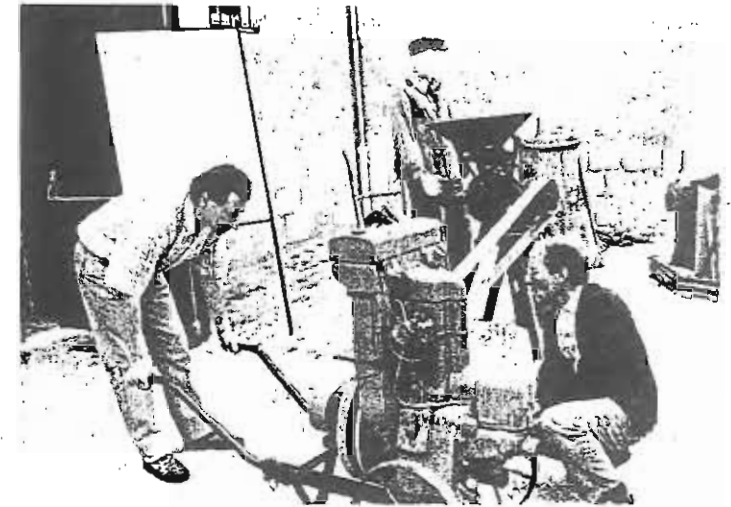


Emotions fortes sur le toboggan.

carrément aux choses sérieuses avec le prix de la municipalité ouvert aux cyclistes de 3e et 4e catégories : 2,5 km à couvrir 25 fois sur un circuit très technique avec virages, raidillons et relances.

On pouvait à loisir jeter un œil sur la course ou bien s'intéresser aux démonstrations de l'antique machine à concasser le grain présentée par l'Association de sauvegarde du patrimoine. *"C'est un moteur Bernard monocylindre. Il n'avait pas tourné depuis 40 ans. Grâce à M.*

Rousseau, il a été entièrement rénové, il démarre au quart de tour", explique Jean-Louis Laze le président. Avec une équipe de bénévoles, passionnés d'histoire mais aussi doués en bricolage, il rêve de créer un écomusée dans les Ecuries du château. L'association a déjà remis en état beaucoup de matériel agricole, charcues, tarares, vieilles hascules, etc. *"Notre idée est de montrer la vie d'autrefois notamment à travers les activités agricoles"*. En attendant d'être réalité, le projet alimentait la conversation de ce dimanche après-midi.



Démonstrations de machine à concasser le grain en attendant l'écomusée

L'atelier de dessin : un remède antistress

Au premier étage des Ecuries du château : autre décor. Ici, les mordus du pinceau et du crayon ont élu domicile. "L'atelier qui est rattaché à l'ASLE est libre et animé bénévolement", explique la présidente Claudine Louis. L'exposition permet de montrer le travail du groupe avec différentes techniques. Yvette Auffret, elle, a suivi de nombreux cours et elle fait partager ses connaissances à une quinzaine d'adultes. "Mais il n'y a pas de cours. On essaie de voir ensemble comment progresser. Comment aborder les techniques, peinture, pastels, aquarelles, craies", explique-t-elle. "Cet atelier, c'est un vrai remède antistress", explique une jeune femme qui a rejoint le groupe récemment.



L'atelier libre fait des adeptes

Si le cœur vous en dit, l'atelier d'arts plastiques reprend ses

activités le jeudi 3 octobre (inscriptions de 18 h à 19 h).

Les résultats cyclistes

Courses des jeunes
Nés en 81-82

Filles : 1e Leslie Derocco.
Garçons : 1 Mickaël Lefuel, 2e Sakim Zamouri, 3e Alan Glemareck.

Nés en 83-84

Filles : 1e, Delphine Baril, 2e Jennifer Laze, 3e Eloïse Pajerna. Garçons : 1e Mickaël Rocher, 2e Clément Lechêne, 3e Benjamin Caron.

Nés en 85-86

Filles : 1e Delphiné Lettré, 2e

Mélanie Chabaud, 3e Amandine Cauchoix. Garçons : 1e Romain Roussel, 2e Franck Héroult, 3e Nicolas Lozeray.

Nés en 87-88

Filles : 1e Laura Fargeot, 2e Camille Vincent, 3e Pauline Vincent. Garçons : 1e Fayçal Bayard, 2e Florent Cauchoix, 3e Gaëtan Pajerna

Course adultes

Féminines : 1e Chantal Prigent, 2e Yvonne Froger, 3e Ginette Furet. Masculins : 1e Pas-

cal Rolland, 2e Fabrice Héroult, 3e David Gagnon.

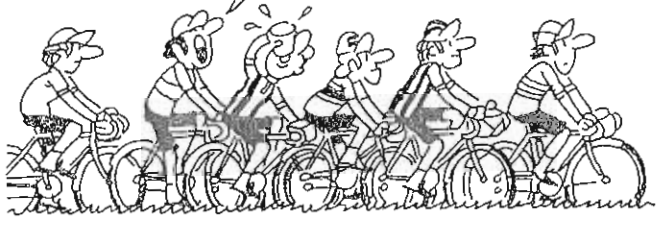
Gagnants des deux VTT par tirage au sort du dossard : chez les jeunes, Mélanie Jouannin, chez les adultes, Patrice Pierzo.

Prix de la municipalité

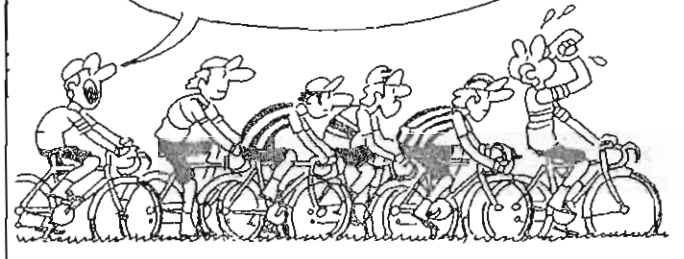
Frédéric Joly (Houilles) 2e, Etienne Chocat (Houilles), 3e, Eric Duarte (Conflans), 4e Franck Bertazy (Houilles), 5e Frédéric Adam (Cressely). 1er Flinois Joseph Thinghino (8e).



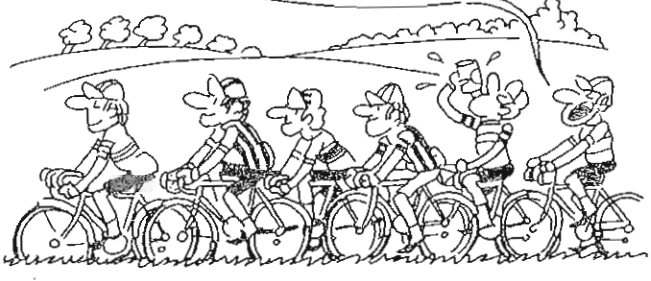
MOI, JE METS DU CAFÉ ET UN JAUNE D'ŒUF BATTU DANS MON BIDON ...



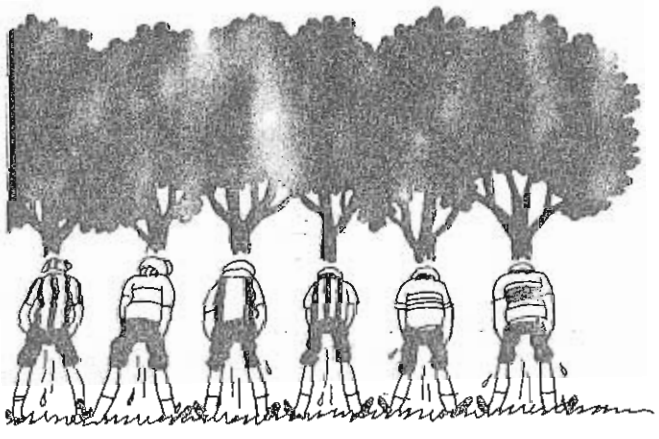
MOI, JE METS DU JUS D'ORANGE MÉLANGÉ A 3 CUILLERÉES DE MIEL ...



MOI, JE METS DU THÉ, DU CITRON ET 15 MORCEAUX DE SUCRE



STOP!



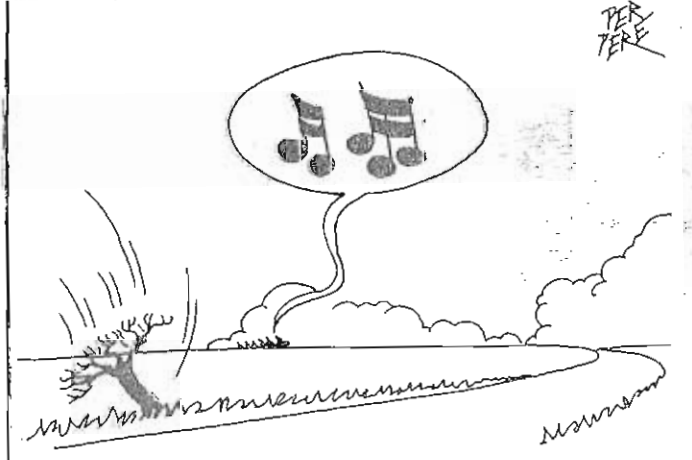
MOI JE NE METS QUE DE L'EAU MINÉRALE ...



MOI JE METS DE LA MENTHE A L'EAU ...



PER
TÈRE



LES VITAMINES DU GROUPE B

Sources d'énergie

Nous savons tous, que pour être performant, il faut manger toutes les catégories d'aliments afin d'obtenir une alimentation diversifiée et équilibrée. Le but est d'éviter les "carences".

Le terme "carence", est principalement employé pour les vitamines. Celles-ci sont des substances indispensables à notre vie, utiles en petites quantités et qui doivent être présentes obligatoirement dans les aliments, car pour l'ensemble, notre corps ne les fabrique pas.

Les vitamines sont solubles, soit dans l'eau, comme les vitamines B et C, soit dans le gras pour les vitamines A, D, E et K. Elles ont chacune un rôle bien spécifique et doivent se trouver quotidiennement dans la nourriture, car les vitamines hydrosolubles B (sauf B12) et C ne sont pas stockées, l'excédent journalier étant éliminé dans les urines. Les sportifs font partie des personnes dont l'alimentation doit être particulièrement surveillée, et notamment en ce qui concerne les vitamines du groupe B. Les raisons sont les suivantes :

a-Vitamine B1 ou Thiamine

- Elle intervient, entre autres, dans la dégradation des sucres pour l'élaboration de l'énergie et dans le bon fonctionnement des cellules nerveuses et musculaires.

- Les sources les plus riches sont la levure de bière et le germe de blé, puis les viandes, les charcuteries, les poissons, les œufs, les céréales et les légumineuses.

- Les apports quotidiens recommandés sont de 1,5 mg par jour pour un adulte et 1,8 mg par jour pour un sportif ou 0,5 mg par 1 000 kilocalories. Ces besoins sont proportionnels à la consommation de glucides.

b-Vitamine B2 ou Riboflavine

- Elle est nécessaire à l'ensemble des dégradations des protéides, lipides et glucides, donc à l'élaboration d'énergie.

- Les aliments les plus riches sont

la levure de bière, le foie, la viande, les produits de la charcuterie, le poisson, les œufs, les féculents et les produits laitiers.

- Les apports quotidiens recommandés pour un adulte sont de 1,8 mg par jour et 0,6 mg pour 1 000 kilocalories pour un sportif.

c-Vitamine B3 ou PP ou Niacine

- Elle participe aux réactions d'oxydation cellulaire et de dégradation des protéines, lipides et glucides, pour une formation d'énergie. Le tryptophane, acide aminé essentiel est le précurseur de cette vitamine.

- Les sources sont la levure de bière, le foie, les viandes, le jambon et les poissons, puis les légumes secs et le pain complet.

- Les apports journaliers recommandés sont pour un adulte de 13 à 19 mg par jour, et pour un sportif de 6,6 mg pour 1 000 kilocalories.

d-Vitamine B5 ou Acide Pantothénique

- Elle participe à la production d'énergie en intervenant dans la dégradation des protéines, lipides et glucides.

- Les sources sont la levure de bière, la viande, les poissons, les œufs et les céréales et les légumineuses.

- Les apports quotidiens recommandés sont pour un adulte de 10 mg par jour.

e-Vitamine B6 ou Pyridoxine

- Elle intervient dans les métabolismes des protéines et des glucides.

- Les sources sont la levure de bière, le germe de blé, les viandes et les légumes secs.

- Les apports quotidiens recommandés sont pour un adulte de 2,2 mg par jour. Les besoins, pour le sportif, sont augmentés proportionnellement à la consommation de

protéines.

f-Vitamine B8 ou H ou Biotine

- Elle participe à tous les métabolismes.

- Les sources sont la levure de bière, le foie, les chairs animales et les féculents.

- Les apports quotidiens recommandés sont, pour un adulte, de 100 à 200 micro-nutriments par jour.

g-Vitamine B9 ou acide Folique

- Elle est utile à la formation des globules rouges, au système nerveux et au métabolisme des protéines.

- Les sources sont la levure de bière et l'ensemble des produits déjà cités.

- Les apports quotidiens recommandés sont de 400 à 800 microgrammes par jour.

h-Vitamine B12 ou Cyanocobalamine

- Il s'agit d'une vitamine anti-ané-



Par Corinne Dejean Diététicienne

mique, indispensable à la formation des globules rouges et aux différents métabolismes des nutriments.

- Les sources sont uniquement animales, c'est-à-dire le foie, les poissons, les viandes, les œufs, le lait, les fromages. Les personnes

qui suivent une alimentation végétarienne doivent être vigilants à cela.

- Les apports quotidiens recommandés sont de 3 microgrammes par jour.

Nous constatons que de nombreux aliments contiennent des vitamines du groupe B. Il s'agit donc dans l'ensemble des chairs animales : viandes, volailles, charcuteries, poissons, œufs ; des produits laitiers ; des céréales et des légumineuses.

Composition par mg pour 100 g d'aliments sauf pour la B12 la mesure est en microgramme. Ces données sont issues du Répertoire général des aliments IFN CIQUAL 1991.

Aliments	B1	B2	B6	B12
levure	10	4,4	4,2	0,01
foie cuit	0,22	3,4	0,65	75
bœuf grillé	0,08	0,26	0,4	2
porc rôti	0,64	0,3	0,36	0,9
poulet rôti	0,07	0,17	0,44	0,3
lieu noir	0,1	0,25	0,6	5
œuf dur	0,07	0,32	0,12	1,2
pain complet	0,3	0,14	0,21	0,0
pain blanc	0,09	0,05	0,12	0,0
pâtes crues	0,1	0,05	0,15	0,0
riz cru	0,07	0,03	0,2	0,0
riz comp. cru	0,14	0,8	0,64	0,0
lentilles crues	0,5	0,2	0,6	0,0

Nous avons vu que de nombreux aliments même en petites quantités contiennent des vitamines du groupe B, on ne devrait donc pas rencontrer de déficit.

Or, on a constaté quelques défaillances chez certaines personnes comme les femmes enceintes et allaitantes, les buveurs excessifs, les personnes suivant un régime "basses calories" sur de longues périodes, ou celles prenant des médicaments certains contraceptifs oraux, certains antibiotiques ou d'autres contre la douleur. Ces produits peuvent accroître les

besoins en vitamines B, si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin. Ces déficits se traduisent par une fatigue, une irritabilité, un manque d'appétit et d'énergie...

Les sportifs font partie des groupes à risque, car les besoins vitaminiques sont augmentés proportionnellement aux dépenses physiques. Mais la première raison, comme pour tout un chacun, est le non-respect de l'équilibre alimentaire, celui-ci entraînant des déficits.

Si les besoins quotidiens sont connus avec précision, quant aux apports réellement ingérés, ils sont



mine B, notamment B1. En effet, le meilleur carburant sur une longue course est le sucre dilué dans de l'eau, or celui-ci est un très grand consommateur de vitamine B.

En cas de pratique de musculation ou de pratique physique augmentant la masse maigre

L'augmentation de la masse musculaire, demande un apport plus important de vitamine B6 pour l'élaboration de tissus musculaires. Par ailleurs, dans ce cas, il faut aussi boire beaucoup d'eau pour favoriser l'élimination des déchets

beaucoup plus difficiles à déterminer, car les teneurs effectives sont dépendantes de plusieurs paramètres.

- Pour les sources d'origine animale, le mode d'élevage et d'alimentation des animaux vont influencer la qualité du produit consommé et sa valeur nutritionnelle.
- Pour les sources d'origine végétale, les méthodes de culture, la maturité du végétal au moment de la cueillette, les variétés, le climat, les raffinages industriels, les stockages et les transports vont modifier, aussi les qualités vitaminiques du produit.
- Les moyens de conservation et de cuisson : afin d'éviter les pertes inutiles et maîtrisables des vitamines, il est intéressant de connaître comment elles réagissent face aux éléments extérieurs.
- La thiamine (1) se dissout dans l'eau et se détruit en présence de chaleur et de lumière.
- La riboflavine (2) et la niacine (3 ou PP), sont hydrosolubles, mais stables à la chaleur.
- L'acide pantothénique (5) est aussi hydrosoluble et thermosensible.
- La pyridoxine (6), la biotine (8), l'acide folique (9), et la cyanoco-

balamine (12) sont hydrosolubles, thermostables et sensibles à la lumière.

Sachant cela :

- On gardera les produits alimentaires à l'abri des rayons du soleil, dans des récipients, des sacs opaques qui ne laissent pas passer la lumière ou des pièces sombres.
- On évitera d'exposer les produits à la chaleur : soleil, voiture, pièces trop chauffées, et surtout on choisira des cuissons pas trop longues et trop élevées en température.
- On essayera, lors de préparations culinaires, d'éviter les trempages dans l'eau trop longtemps, le rinçage se fera rapidement. On préférera les cuissons à la vapeur ; cependant pour les légumineuses, les céréales et les pâtes où les cuissons à l'eau sont quasi incontournables, on mettra un minimum d'eau et on fera cuire juste le temps nécessaire.
- Les bains-marie, utilisés pour garder les préparations au chaud avant leurs dégustations, amplifient les pertes à cause, justement, de cette chaleur diffusée.
- En revanche, les cuissons avec des matières grasses diminuent les

pertes, car les vitamines B ne sont pas solubles dans le gras, elles subissent de graves pertes dans ce cas, uniquement l'action de la chaleur.

Pour résumer, il faut éviter les cuissons à l'eau trop longues car elles conjuguent trois facteurs augmentant les pertes :

- l'eau par dissolution,
- la chaleur par destruction,
- la durée car elle donne le temps à l'eau et à la chaleur d'agir davantage.

Le rôle de la diététique face aux besoins du cycliste et aux différents déficits alimentaires

Les études et les observations ont montré qu'une supplémentation systématique n'est pas justifiée pour les sportifs.

En alimentation d'entraînement

Elle s'avère efficace lorsque l'alimentation quotidienne est déficiente. Pour éviter ce type de problème, il faut, dans un premier temps, respecter l'équilibre alimentaire en consommant toutes les catégories d'aliments réparties correctement au cours de la journée.

Le jour de l'épreuve

L'absorption de vitamine B avant la course, ne s'est pas révélée utile.

Les cyclistes en particulier

Ils doivent être très vigilants à leur consommation quotidienne de vita-

du métabolisme des protéines.

- En cas de régime "basses calories" restrictif en pâtes, légumineuses et céréales, l'apport de vitamines du groupe B peut être aussi diminué.
- En cas d'alimentation végétarienne, n'oublions pas que seules les chairs animales contiennent de la vitamine B12 anti-anémique.
- La France est le pays du vin, boisson certes savoureuse, mais l'emploi excessif de ce breuvage, et d'alcool en général, amplifie les déficits en vitamine B.

Les solutions diététiques pratiques sont :

- Une alimentation quotidienne équilibrée.
 - L'utilisation de compléments nutritionnels naturels comme la levure de bière ou le germe de blé, très riches en vitamines du groupe B. La levure peut être consommée en comprimés, gélules ou en paillettes à parsemer sur les aliments juste avant la consommation. La quantité journalière sera de l'ordre d'une cuillère à soupe.
 - Le germe de blé en paillettes sera aussi saupoudré sur ou dans les aliments : potages, yaourts, fromages blancs...
 - L'utilisation des produits restaurés ou enrichis en vitamines, comme les céréales pour le petit déjeuner, certains petits déjeuners prêts à consommer, des jus de fruits...
- Un cycliste averti sur la vitamine B en vaut deux !!!!

L'ACIDITE MUSCULAIRE

Les besoins du corps

L'acidité de notre corps, et notamment l'acidité musculaire, est une des conséquences de l'activité physique ; elle est redoutée par l'ensemble des sportifs. Nous allons étudier ce phénomène et ses méfaits, pour employer les moyens diététiques nécessaires afin de minimiser et combattre ce problème.

L'acidité d'un liquide ou d'un organisme est mesurée par le PH, qui est déterminée par le nombre de protons H⁺, libérés par un acide. Le PH varie de 0 à 14. Le milieu est acide lorsque le PH est inférieur à 7, et alcalin lorsque celui-ci est supérieur à 7. Notre organisme a besoin d'un PH à 7,4, donc légèrement alcalin, pour que toutes les réactions métaboliques, utiles à notre vie, puissent se faire correctement. Cette constante physiologique est vitale.

Dans certaines circonstances, ce PH physiologique peut être perturbé par une fuite ou un apport excessif d'acides ou de bases.

En l'occurrence, lors d'un exercice physique important, il y a production d'acide lactique qui modifie l'équilibre acide-base du milieu intérieur. La quantité sécrétée dépendra de l'intensité, la durée et la cadence de l'effort. L'excès d'acide, ne pouvant être éliminé rapidement, se manifestera par l'apparition de fatigue physique, musculaire. Cet état est le reflet d'une acidification des cellules musculaires et du sang par l'acide lactique.

Le PH du milieu intérieur peut être aussi modifié, de façon plus ou moins importante par :

- des acides sulfurique et phosphorique, issus du métabolisme des protéines;
- des déchets acides provenant de la dégradation des acides gras;
- au niveau pulmonaire, par la production de CO₂ ou l'hypo-

ventilation.

Inversement, des situations particulières peuvent favoriser l'alcalinité de l'organisme. La prise de bicarbonate pour les maux gastriques par exemple, des consommations excessives d'aliments alcalinisants. L'hyperventilation pulmonaire...

L'équilibre acido-basique est assuré par des systèmes de régulation qui rétablissent cette constance, alors menacée.

- Au niveau du sang, où il existe un système tampon qui est composé de phosphates, de protéines du plasma, de bicarbonates et d'hémoglobine. Il capte les protons H⁺, les particules acides, et régularise ainsi les différences de concentrations. Le PH reste, alors à 7,4. Ce système agit rapidement mais de façon limitée.

- Au niveau des reins et des reins, les systèmes tampons agissent eux avec plus de puissance mais plus tardivement.

Combattre les contractions

Cet état d'acidité n'étant pas physiologique des conséquences plus ou moins désirables, en plus de la fatigue, vont apparaître.

Tout d'abord, il y a :

- un blocage métabolique du glucose et du glycogène, le carburant musculaire devient limité;
- une perturbation de l'excitation et de la contraction des fibres musculaires;
- une chronicité de l'acidité qui



provoque une fragilité des tissus et devient alors un terrain favorable aux blessures musculaires, tendineuses... La sensation de fatigue révélatrice d'acidification du corps dans ce contexte, peut-être aussi considérée comme une sonnette d'alarme pour protéger les muscles, les tendons...

- l'acidité par la voie sanguine retentit systématiquement sur tout l'organisme, et peut être à l'origine d'autres perturbations.

Mais heureusement des moyens existent pour lutter contre l'acidité, il s'agit de méthodes d'entraînement et diététique.

La diététique permet de combattre l'acidité tant au niveau de la chronicité pour l'alimentation quotidienne, que pour les pics lors d'efforts intenses ou prolongés.

L'acidité doit être combattue :

- tout au long de l'année, par une alimentation équilibrée en acides et bases,

- avant l'effort en chargeant le corps en bases, pour aider l'organisme à neutraliser l'arrivée intempestive d'acide lactique.

- au cours de l'effort pour minimiser les effets néfastes de l'acide et retarder l'apparition de la fatigue.

- en récupération pour rétablir un PH physiologique, et favoriser un rapide retour à la forme.

Les moyens de lutte sont :

1° Une excellente hydratation

- Il faut boire de façon régulière et constante chaque jour de l'année, les urines doivent être claires.

- Le jour de l'effort, boire de l'eau par gorgées, de façon très rapprochée et régulière. Si l'effort est long ou intensif, boire des boissons sucrées dont le PH est égal à 7, soit neutre.

- Après, la course s'hydrater à nouveau avec de l'eau. Selon l'intensité de la fatigue et de la transpiration, consommer des boissons dont le PH est proche

de 7, ou de l'eau pétillante bicarbonatée avec du jus de citron sucré, afin d'améliorer le temps de récupération.

2° Une diététique adaptée à l'acidité musculaire

Pour cela, il faut dans un premier temps connaître les aliments acidifiants et alcalinisants

a) Les aliments acides et acidifiants

Les aliments acides sont ceux contenant des acides, et les aliments acidifiants sont ceux libérant des acides lors de leur métabolisation.

Il s'agit de :

- la viande, le poisson et les oeufs, la charcuterie, les fruits de mer ces produits libèrent de l'acide urique qui est très acidifiant.

- les fromages,

- les céréales complètes qui libèrent de l'acide phytique,

- le pain,

- le beurre,

- le chocolat qui libère des purines,

- l'excès de thé qui libère de l'acide oxalique et des purines,

- les épinards de l'acide oxalique,

- l'abus de sucre simple et d'alcool.

* Les aliments ayant un goût acide, ne sont pas forcément acidifiants. Par exemple le citron, qui est réputé pour son âcreté est un très bon alcalinisant, de même pour les tomates.

b) les aliments alcalinisants

Les aliments alcalinisants sont des aliments riches en bases liés à des sels minéraux : calcium, magnésium, potassium, ces bases neutralisent les acides. Il s'agit principalement :

- de légumes tels que les carottes, les tomates et tous les légumes colorés;

les pommes de terre,

- les fruits : raisins, poires, abricots, pêches, pamplemousses, citrons...



- le lait.

A présent que nous connaissons les différents aliments participant à l'équilibre acide-base de notre corps, nous allons voir comment les utiliser dans les diverses périodes alimentaires du cycliste.

c) L'alimentation au quotidien ne doit pas comporter d'excès d'aliments provoquant une acidité. Ne pas consommer une quantité trop importante :

- de viande à chaque repas, soit un maximum de 150g,

- de fromages à chaque repas, soit un maximum de 60 à 80 g soit deux portions habituelles,

- les sucreries, attention les gourmands, ces aliments ne sont pas indispensables à votre forme physique,

- l'alcool, les abats et la charcuterie seront consommés très modérément et très occasionnellement. Par contre, ne pas exclure de votre alimentation quotidienne les aliments alcalinisants comme :

- les fruits qui doivent être au nombre de deux et mieux, trois ou quatre par jour,

- les légumes doivent être consommés deux fois par jour, une fois

crus et une fois cuits,

- les pommes de terre, qui apportent aussi des glucides peuvent de temps en temps remplacer les pâtes,

- le lait si vous arrivez à le digérer.

Le but d'un équilibre en acide base alimentaire est de ne pas entretenir la chronicité de l'acidité du milieu intérieur, il est déjà suffisamment déstabilisé par l'acide lactique de l'effort.

Les personnes sujettes aux blessures tendineuses, musculaires doivent faire attention aux apports alimentaires acidi-

fians, hydrater très correctement leurs corps et éviter les mets trop riches en gras.

d) La veille de la compétition

Le but est de ne pas apporter d'acides excédentaires et de fournir un maximum de bases. Les menus seront élaborés en tenant compte de :

- l'apport de protéines, viandes, poissons, oeufs, qui sera mini-

misé pour le déjeuner et voire sup-

primé pour le dîner et systématiquement, à ce repas précisément, pour les cyclistes souffrant de tendinites...

- la même suggestion est valable pour les fromages,

- consommer en quantité des légumes cuits et sans fibres (pour éviter les problèmes digestifs), carottes, haricots verts, pulpe de tomate, ou sous forme de jus, pour les carottes par exemple.

- les fruits ne seront pas non plus oubliés, de préférence cuits, si votre tube digestif se fragilise à l'effort, sinon pensez aux jus de fruits frais, mais ne pas abuser car ils sont laxatifs à hautes doses.

e) Le jour de la course

Les boissons seront à base d'eau, de sucre et de jus de citron, si vous ne souffrez pas d'acidité gastrique. Les boissons pour sportifs seront choisies avec une neutralité acide-base. Les fruits secs seront appréciés pour leur pouvoir alcalinisant, surtout les raisins secs.

f) Après l'effort

La réhydratation se fera comme indiqué

plus haut, le repas sera digeste et basé principalement sur un apport en sucres lents, fruits et légumes et jus de fruits frais, la viande pourra être présente en petites quantités, si l'athlète n'est pas fatigué et ne souffre pas.

La diététique n'est pas toujours facile à appliquer à cause de ses différentes facettes. Et il faut en plus, tenir compte de l'acidité des aliments. Cela devient un véritable casse-tête chinois. J'espère que vous n'en serez pas pour autant aigri !!!

L'alimentation au quotidien ne doit pas comporter d'excès d'aliments provoquant une acidité.



AVEC L'UCF

Les 10 ans du cross scolaire

Il n'y avait ni gâteau ni bougies, mais l'anniversaire est à signaler tant l'événement est d'importance pour la commune : le cross scolaire que propose l'UCF chaque année fêtait samedi matin ses 10 ans. Réunis dans le parc Jean-Boileau, les 168 enfants de l'école ont profité du beau soleil automnal pour démontrer aux nombreux parents qu'ils avaient les mollets robustes. Les plus jeunes ont débuté la matinée en courant les 450 mètres de leur parcours, une distance qui allait grandissant suivant l'âge des concurrents. Comme à l'habitude, ce sont les parents et les enseignants qui ont fait la dernière course, sous les acclamations des enfants, cela va sans dire...

Si les cyclos Flinois sont toujours mobilisés pour offrir ce cross aux écoliers, l'équipe du président Bernard Froger n'en oublie pas pour autant les jeunes du club: dimanche, ils avaient droit à une sortie à Bercy, pour aller applaudir les champions de la course sur piste.



Sur la ligne de départ, l'enthousiasme est au rendez-vous.

LES RÉSULTATS DU CROSS

ANNÉE 1990

Filles : 1. Elodie Noirot, 2. Pauline Kaloutschi, 3. Jessica Bouron

Garçons : 1. Quentin Bonhomme, 2. Bastien Chevaux, 3. Nicolas Marchand

ANNÉE 1989

Filles : 1. Camille Vincent, 2.

Nolwen Garaud, 3. Jennifer Jambu

Garçons : 1. Yannick LeFebvre, 2. Florian Richard, 3. Romain Ghione

ANNÉE 1988

Filles : 1. Sarah Hatat, 2. Valentine Yapella, 3. Julie Chevaux
Garçons : 1. Emmanuel Laird, 2. Guillaume Bouron, 3. Maxime Gaulupeau

ANNÉE 1987

Filles : 1. Julie Szarek, 2. Marion Brugial, 3. Julie Picou-Rollin
Garçons : 1. Mounir Sessak, 2. Julien Ichaye, 3. Frédéric Pérez

ANNÉE 1986

Filles : 1. Marie Aubinet, 2. Margot Laird, 3. Elodie Bracq
Garçons : 1. Jérémy Bouyer, 2. Jérémy Hénon, 3. Julien Vandriessche

ANNÉE 1985

Filles : 1. Cindy Renouard, 2. Sonia Delgith, 3. Nazia Kadour
Garçons : 1. Yann Richard, 2. Gary Ulrich, 3. Laurent Lebe-neur

ADOS

Filles : 1. Delphine Litré, 2. Mélanie Chabaud
Garçons : 1. Alexandre Rodriguez, 2. Christophe Garaud, 3. Pierrick Monel

Il y a une vie après la course cycliste

Dans l'intimité de la formation d'Aubervilliers 93, coup de projecteur sur le quotidien des « forçats de la route ». Ou comment les coureurs vivent leurs soirées, toujours semblables aux autres, dans des hôtels sans âme, les jambes lourdes...

« Ça va, pour entrer dans la piaule, faut composer un code ! » Il se marre pour se donner une constance, pousse la porte et reste sur place. Un bon moment. « Merde, y'a qu'un grand lit. Et l'autre, le petit, il est au-dessus. Va falloir tirer au sort ! » Retour de course, soir de banalité, nuit tombante et jambes lourdes. L'équipe d'Aubervilliers 93 prend possession de son hôtel, un hôtel banal, ressemblant lui aussi à ces jours aux gestes immuables d'un lieu l'autre — à l'heure où les coureurs s'en vont, s'en viennent, chambre, massage, chambre, repas, chambre. Toujours dans la répétition. Registre identique.

« Le vélo, c'est tellement dur, qu'on dirait des zombies dans ces moments-là, oui, c'est tellement pénible qu'il faut un lien entre les coureurs, un ciment, pour ne pas se sentir seul. » Stéphane Javalet

parle lentement, l'air détaché, comme si ces vérités-là n'étaient que des évidences à rappeler à ceux qui n'entendent rien à leur vie d'exiles permanents, nomades du sport. Directeur sportif de l'une des six équipes françaises — seule GAN fait partie de la première division du cyclisme international en 1996 — Stéphane Javalet, trente-cinq ans, avec ses cheveux en bataille rangée et son sourire las d'une journée passée dans la voiture, assure que le vélo, le leur, celui des pros, est avant tout collectif. Et que les histoires qui le façonnent, en groupe, dans une sorte de communauté rare, construisent un esprit famille plus fort que tout.

« Avant d'être des personnalités, les coureurs doivent apprendre, dans leur quotidien d'après-course, à aimer la cohabitation et à oublier les couloirs des hôtels, à ne plus les voir, à vivre presque mécaniquement. Vous savez, de mi-janvier à mi-octobre, ils ne retournent pratiquement jamais à la maison... »

Avec deux équipes présentes ce week-end sur la fin du Tour de Normandie et sur le Critérium international (remporté hier par

Chris Boardman), Aubervilliers 93, pour sa troisième saison à se pelotonner parmi les grands, a pris cette année une autre dimension. Avec un budget de 6,5 millions de francs l'an — des moyens limités dans le paysage international où Italiens et Espagnols alimentent de vraies écuries —, la formation de Seine-Saint-Denis, petits salaires et ascétisme de rigueur, a pour vocation le travail dans la durée, la formation dans le temps, but désormais reconnu et montré en exemple. Mais Stéphane Javalet, plus que la gloriole née des grandes épreuves désormais jalonnées par ses gars, aime ce moment où le jeune devient homme et cycliste. « Après deux années pros, les coureurs entrent dans leur maturité. Ce sont peut-être encore des gosses pour certains, oui, mais ils se transforment, modifient leur vision du vélo et de son environnement impitoyable. » Après, lorsque l'âge et les kilomètres comme les jours d'errance de ville en ville creusent les idées, c'est encore une fois l'habitude qui l'emporte. Douce ou douloureuse école de la répétition.



17h15
Les coureurs reviennent, rigolent peu, filent dans leurs chambres. Seules les machines restent dehors, pour un autre ballet d'experts. Raymond (au premier plan) et Vincent (avec son béret) sont les mécanos d'Auber. Ils s'affairent, démontent, remontent, roues, cadres, pièces mécaniques diverses, huilent, nettoient. « Travail intense et précis », assure Raymond. Qui durera, ce jour-là, jusqu'à 21 heures.



17h20
Chambre 110, un grand lit, un petit superposé. Silence pesant. Thierry Gouvenou (à droite) et Frédéric Pontier viennent de poser leurs valises, d'ôter leurs chaussures, harassés de fatigue. En quelques minutes, il leur faut se déshabiller, prendre une douche (brûlante ou tiède selon les comportements), avant que l'un des deux ne parte au massage. L'univers de la chambre est le plus commun pour un cycliste.



17h45
Frédéric Pontier ne s'endort pas, mais il le voudrait bien. Sous l'impulsion des mains de Jacky Dubois, le massage est, pour lui, l'instant majeur de décontraction. « Du bout de mes doigts, selon la réaction des muscles, je sais s'il a souffert pendant la course et s'il est en forme ou non », constate Jacky. Le coureur ne bronche pas. « C'est trop bon, dit Frédéric. Quand j'aurai arrêté le vélo, ça me manquera. »



18h25
Un jour, ils se lavent, comme tous les jours. Paquets de linge sous le bras, affaires personnelles, ils sortent du hall de l'hôtel, se dirigent vers le camion. Juste devant l'espace où sont exposés les vélos et qui sert également d'atelier, ce camion possède un petit réduit fourre-tout. Là, une machine à laver y tourne des heures durant, à côté d'un sechoir. Pas besoin d'évoquer le repassage — inexistant.

Mots fléchés du cycliste



JEU CONCOURS - JEU CONCOURS - JEU CONCOURS - JEU CONCOURS

Avec les huit cases numérotées, reconstituez le nom d'un célèbre coureur cycliste.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

EPREUVE OÙ IL REMPORTA EN 1972 ET 1973	MIT AU PARKING SON PRENOM	FLÛTE À BEC RUDIMENTAIRE ÉTRANGES	PARFUMÉ TEL L'OUZO CÉANS	POUR ÉGOUTTER LES BOUILLERIES GREFFES	CHALEUR IL L'A GAGNÉ EN 1973	FEMMES QUI ÉLIMINENT PERSONNES				
	1				TROUBLÉE NOMBRE DE SES TOURS DE FRANCE					
MIS EN POWDRE FEMME QUI REGLE			PAS TRANQUILLE		3					
			4	PRONOM PERSONNEL		RÉSISTANT CIRCULE EN ROUMANIE				
SON DIEU EST CUPIDON	DEVIN TITRE DE SON LIVRE			SE REND COMPTE						
QUELQU'UN D'UNE GRANDE CHAINES DE MONTAGNES		AFFLUENT OU RHIN			MONUMENTS ENTENDUS EN CHALDEE				FUS AUDACIEUX	
	2					APPELÉ À SIEGER		AGREMENTAIT		
ADROIT ET PROMPT DANS SES MOUVEMENTS	DECHIFFRE PRENOM D'UNE DE SES FILLES				LE CANCRE LES COLLECTIONNE COUP DE FEU	5				
				NOMBRE DE SES PODIUMS AU TOUR DE FRANCE CEPENDANT	EPLUCHERA DES OIGNONS SON NOM					
PRÉPOSITION FROMAGE HOLLANDAIS		PRIT UN REPAS ILS REFLECHISSENT				MONNAIE NIPPONE		NEGATION IL GAGNA LEUR GRAND PRIX EN 1963		
			MONTRONS LES DENTS VILLE DE L'HERAULT		7		DÉBUT DE REVOLTE PETIT PAPILLON			RATIONNELLE
CEINTURES GENES DE FAMILLE			SE DIT À TOI OUTIL POUR ELAGUER			SOUTIENS SIGLE DE L'ENSEIGNEMENT				
				LONGUE-VUE						
IL EST NÉ SOUS CE SIGNE	JEU DE HASARD DU BON TEMPS						CHIFFRE ROMAIN FLEUVE		6	OÙ NE SONT DONC PLUS ATTENDUS
	8				CRACHEURS DE FEU PETITE VOIE D'EAU					
APRÈS BIS UTILE EN COUTURE			IL EN FUT UN DE RENOM			1977 EST CELLE OÙ IL MIT FIN À SA CARRIÈRE				
		RELIGIEUSES					POINT DE SUSPENSION			

À VOS MARQUES

Préparons ensemble la prochaine saison

Nous voilà à la fin des vacances, c'est la rentrée scolaire, les dernières semaines de la saison cycliste, une période pleine de nostalgie où certains brûleront leurs dernières cartouches, espérant de clore la saison avec un sentiment d'accomplissement, alors que d'autres éprouveront le besoin de souffler et de préparer la saison prochaine en projetant de nouveaux objectifs.



La fin de l'automne est une période de trêve où le cycliste se ressource : il doit se refaire une santé physique et psychologique. A cette époque de l'année, le besoin de laisser sa petite reine au clou et de se changer les idées est courant. Cette lassitude doit être de courte durée, (la dernière semaine du mois d'octobre est conseillée pour cesser toute activité). Avant cette coupure, il vous faudra effectuer un bilan médical auprès de votre médecin sportif : il est souhaitable de connaître votre VO₂ max, ainsi que vos seuils aérobie et anaérobie. Ces données serviront de références pour évaluer votre niveau après l'entraînement hivernal (fin février un second bilan permettra d'effectuer un comparatif).

Un second bilan est à effectuer : un contre rendu de la saison écoulée en ressortant les points forts, mais également les lacunes ou problèmes subis au cours de cette année. Ces renseignements permettront de définir vos programmes d'entraînement pour la prochaine saison.

Bien souvent au cours de l'automne, vos futurs objectifs se projettent. Ceux-ci ne sont pas forcément plus nombreux, mais

plus ambitieux, donc ils vous obligent à posséder un potentiel physique supérieur à celui de l'année passée. Comment palier à cette progression ?

La période de coupure

Vous devez conserver une activité physique pendant la période de coupure. Un entretien régulier est souhaitable pour ne pas voir votre potentiel physique diminuer. De nombreux pros ne coupent pas, ils pratiquent diverses activités physiques ou ils continuent de rouler, ils travaillent durement pendant cette période de transition mais aussi pendant la période hivernale. "La saison se prépare l'hiver" tel est leur propos.

Beaucoup de coureurs loupent leur saison pour avoir négligé leur préparation hivernale. Si psychiquement, on éprouve le besoin d'arrêter toute activité physique, le corps par contre éprouve le besoin de conserver une activité physique d'entretien. Les pertes énergétiques sont importantes : si une semaine de repos se récupère facilement, quinze jours d'arrêt vous demanderont trois à quatre semaines pour revenir au même niveau, un mois vous oblige à un

dur travail pendant deux mois minimum, sans compter la différence de niveau avec ceux qui ont pris l'option de ne pas couper. Effectivement, la marge de progression entre vous et ces personnes est totalement différente, il vous faudra donc adapter vos entraînements à votre état du moment sinon vous grillerez vos cartouches avant les premières épreuves, car un entraînement hivernal mal géré peut compromettre votre saison.



La préparation pour la prochaine saison

Nous vous proposons, à compter des prochains numéros du Cycle, de vous soumettre chaque mois des programmes d'entraînement généralisés. Ces programmes vous seront présentés avec un mois de décalage pour vous permettre d'organiser votre agenda (exemple : le numéro du mois d'octobre vous proposera des sorties type pour la période du premier au trente novembre). Nous vous présenterons plusieurs niveaux de préparation afin de vous situer et nous vous soumettrons différentes méthodes d'entraînement et quelques conseils pour cette période.

Comment gérer le mois d'octobre

La première quinzaine d'octobre

est encore riche au niveau compétitif : les dernières cyclosporives, les gentlemen, et les dernières randonnées cyclotouristes. Donc votre activité favorite n'est pas encore terminée, votre entraînement a seulement légèrement diminué. Pour les puristes,

vous pourrez commencer progressivement à pratiquer une ou des activités physiques.

La seconde quinzaine ouvrira le début de la période hivernale avec la diminution progressive de la pratique vélocipédique. Vous avez la possibilité d'observer une période de coupure d'une semaine (la dernière semaine de ce mois).

Conseils pour cette période

Si le bilan médical est important, vous pouvez prendre rendez-vous chez votre dentiste pour vérifier si des caries ne sont apparues (l'absorption de boissons énergétiques, l'alimentation de produits glucosés favorisent et provoquent des caries).

Vérifiez si vos vaccinations sont à jour surtout le vaccin antitétanique.

Commencez à surveiller votre alimentation pour éviter une prise de poids trop importante.

Profitez donc des dernières sorties de la saison, et rendez-vous au prochain numéro pour la préparation de la saison hivernale. Bonne route et à bientôt ! ■

A l'instar des rubriques "Santé" et "Kiné", n'hésitez pas à nous faire part de vos problèmes d'entraînement. Et pour que vous puissiez avoir de plus amples renseignements sur la préparation de la période hivernale, contactez-nous en nous envoyant un courrier à l'adresse suivante :

Rubrique Entraînement -
43, rue du Colonel Pierre Avia
75754 Paris Cedex 15

76 ADHERENTSNOS ORGANISATIONS

- 02 FEVRIER 1996 : SOIREE DANSANTE. 108 Participants pour cette soirée dansante. Que les pessimistes soient rassurés; cette petite fête se porte bien, même si la présence n'est pas à cent pour cent adhérente de L'U.C.F.
Il faut se féliciter que des participants d'autres sections viennent nous rendre visite. Cela permet de nous rencontrer et ainsi de mieux nous connaître.
Par conséquent bilan satisfaisant.
- 11 FEVRIER 1996 : RANDONNEE V.T.T. Avec deux nouveaux parcours très sélectifs de 20 et 40 kilomètres, longuement étudiés et testés dans la boue par quelques adhérents courageux.
193 Participants eurent le loisir de venir les découvrir. Hélas le dégel avait rendu le terrain plus que boueux et de nombreux vététistes galèrent rudement sur les chemins de la région. Espérons qu'ils auront bien digéré cette matinée!.
- 24 MARS 1996 : RALLYE CYCLOS. 457 Participants, 34 clubs voila pour les chiffres : Nouveau record de participation pour ce rallye du Printemps et une des meilleures affluences dans notre région pour cette année 1996. La météo fût favorable.
Pourquoi ne pas penser à 500 inscriptions en 1997.?
- 05 MAI 1996 : COURSES DU PRINTEMPS. 160 participants pour ces deux courses : Bonne journée pour L'U.C.F une victoire et une seconde place en 4ème catégorie, une troisième place en 3ème catégorie, une première place en féminines et enfin un prix d'équipe en 3ème et 4ème catégories.
Temps clément et des courses qui se déroulèrent sans aucun incident notable.
- 16 JUIN 1996 : SORTIE FLINS -PONT DE NORMANDIE. Participation moyenne pour cette sortie annuelle. Un score regrettable mais le dicton veut que les absents ont toujours tort. Et en effet, le parcours de 169 kilomètres traversant les vallées de l'eure et de la risle en Normandie était magnifique.
Pédaler sur d'aussi charmantes routes en contemplant de superbes résidences n'aura fait qu'encourager les valeureux participants.
- 01 SEPTEMBRE 1996 : COURSES DE LA FETE LOCALE. Très beau succès pour les deux courses des habitants de FLINS. 47 inscrits dans la catégorie jeunes et 35 dans la catégorie adultes ainsi se résume cette matinée sportive. Des lots furent attribués à tous les participants. A la suite du tirage au sort les plus chanceux reçurent 2 V.T.T offert par le comité des fêtes.
Après-midi une course licenciés pour les 2ème 3ème et 4ème catégories. 40 coureurs au départ ce qui est une petite participation au regard des trois catégories inscrites.

ORGANISATIONS SUITE

19 OCTOBRE 1996 : CROSS-SCOLAIRE. Dixième édition de ce cross-scolaire et toujours un éclatant succès des jeunes compétiteurs qui ont pris le départ en excellente condition physique. Il n'y eut donc aucun accident musculaire.
A noter aussi la présence et la participation active des ados et des parents.
Lors de la remise des récompenses, il est toujours motivant et agréable d'entendre les acclamations et d'observer la bonne-humeur de tous ces jeunes.

PARTICIPATIONS - ACTIVITE CYCLOTOURISME

Comment ne pas être satisfait une fois encore de cette année cyclotouriste ? la multitude des coupes ou challenges remportés témoigne d'une grande régularité et d'une participation nombreuse. 24 coupes ou challenges sont à l'actif de cette saison 96. Un record dépassé une fois de plus.

20 rallyes - 24 coupes gagnées

10 MARS	POISSY.	plus de jeunes	1 coupe
17 MARS	MAGNANVILLE.	plus nombreux	1 coupe
17 MARS	MAGNANVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
07 AVRIL	ROSNY/SEINE.	plus grand nombre de km	1 coupe
14 AVRIL	AUBERGENVILLE-(A.S.R.F.)	plus nombreux	1 coupe
28 AVRIL	MANTES LA VILLE.(C.A.M.V.)	plus nombreux	1 coupe
12 MAI	MANTES LA VILLE.(C.O.C.M.)	plus de jeunes	1 coupe
19 MAI	ORGERUS.	plus de jeunes	1 coupe
19 MAI	ORGERUS.	2ème plus nombreux	1 coupe
26 MAI	GARGENVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
02 JUIN	ISSOU.	plus de jeunes	1 coupe
02 JUIN	ISSOU.	2ème plus nombreux	1 coupe
09 JUIN	MANTES LA VILLE.(SULZER)	3ème plus nombreux	1 coupe
07 JUILLET	BOUAFLE.(sur 3 ans 1ère année)	plus nombreux	1 challenge
08 SEPTEMBRE	PORCHEVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
08 SEPTEMBRE	PORCHEVILLE.	plus nombreux	1 coupe
15 SEPTEMBRE	AUBERGENVILLE.(sur 3 ans 1ère année)	plus nombreux	1 challenge
22 SEPTEMBRE	EPONE.	plus de jeunes	1 coupe
29 SEPTEMBRE	ECQUEVILLY.(sur 3 ans 2ème année)	plus nombreux	1 challenge(1 coupe)
29 SEPTEMBRE	ECQUEVILLY.	plus de Dames	1 coupe
06 OCTOBRE	VERNEUIL.	plus nombreux	1 coupe
06 OCTOBRE	VERNEUIL.	plus de Dames	1 coupe
13 OCTOBRE	BONNIERES.	plus nombreux du 78	1 coupe

ACTIVITE CYCLOSPORT

- EFFECTIF DE L'U.C.F.

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| - BOIVENT JEAN CLAUDE | - KOVALIK PATRICE |
| - BOURGUIGNON GERARD | - LEGENTIL STEPHANE |
| - BREHIER RENE | - L'HOSTIS ANNIE |
| - DELFORGE FREDERIC (junior) | - LITRE GUY |
| - DE ROCCO DANIEL | - PRIGENT JACQUES |
| - FOULON BENJAMIN | - RAGOT GERALD |
| - GODARD FRANCK | - SIMEHANT BRUNO |
| - JULIENNE LAURENT (cadet) | - TINGHINO JOSEPH |

Première course le 03/03/96:

LA JACQUES GOVIN 110 Km: une cycloportive a MENNECY dans le froid et la neige 6 participants:

- BOURGUIGNON GERARD, BREHIER RENE, KOVALIK PATRICE, L'HOSTIS ANNIE, PRIGENT JACQUES, SIMEHANT BRUNO.
- RESULTAT: L'HOSTIS A. 1 ère féminine et 52 ème sur 350

- Le 10/03/96: 1 ère course UFOLEP à SAUX LE MARCHAIS
2 participants: BOIVENT JEAN CLAUDE, SIMEHANT BRUNO.

- Le 17/03/96: 2ème course UFOLEP à GOUPILLIERE 8 participants:

L'HOSTIS A. SIMEHANT B. BOURGUIGNON G. PRIGENT J.
TINGHINO J. BOIVENT J.C. BREHIER R. KOVALIK P.

- RESULTAT: L'HOSTIS ANNIE 1 ère féminine et 1 ère de la course
BOURGUIGNON GERARD 2 ème de la course.

- Le 24/03/96: 3 ème course UFOLEP à GARANCIERE 5 participants:

- L'HOSTIS A. TINGHINO J. BOURGUIGNON G. SIMEHANT B. KOVALICK P.
- RESULTAT: L'HOSTIS A. 1ère féminine et 5 ème au scratch.

- Le 31/03/96: 2ème Cycloportive LA JEANNE D'ARC 200 Km
contre la montre par équipe

L'HOSTIS A. PRIGENT J. BREHIER R.
BOURGUIGNON G. TINGHINO J. DE ROCCO D.
KOVALICK P. SIMEHANT B. LITRE G.

- RESULTAT : deux équipes arrivent dans les temps du trophée
d'argent la 3ème LITRE forfait.

- Le 08/04/96: 4ème course UFOLEP a BOUTIGNY (28) 2 participants

- BOIVENT J.C. KOVALIK P.

-Le 14/04/96: 5 ème course UFOLEP à THEMERICOURT (95) 7 participants.
L'HOSTIS A. BOURGUIGNON G. TINGHINO J. SIMEHANT B. LEGENTIL S.
FOULON B. KOWALIK P.

-RESULTAT: L'HOSTIS A. 1ère féminine et 6 ème de la course.
BOURGUIGNON G. 5 ème de la course .
KOWALIK P. 2ème de la course en 4 ème cat.

TINGHINO J. 3ème et FOULON B. 4ème en 3 ème cat.

- Le 21/04/96 : 3ème Cyclo sportive la VCL 145 Km à MARINE (95)
8 participants:
L'HOSTIS A. PRIGENT J. BOURGUIGNON G. KOWALIK P. BREHIER R.
DE ROCCO D. FOULON B. LITRE G.

- RESULTAT : L'HOSTIS A. 3ème féminine et 94 ème de la course
FOULON B. 31 ème de la course et 4 ème de sa cat.
(environ 500 participants).

-Le 28/04/96 : Course en ligne VERSAILLES- VERSAILLES 7 participants.

BREHIER R. FOULON B. KOWALIK P. TINGHINO J. RAGOT G. BOURGUIGNON G.
LITRE G.

-RESULTAT: FOULON B. 1 èr en 3 ème cat 6 ème de la course.

-Le 01/05/96: St ILLIER LE BOIS 12 participants.

RAGOT G. FOULON B. BREHIER R. BOURGUIGNON G. JULIENNE L. L'HOSTIS A.
BOIVENT J.C. KOWALIK P. TINGHINO J. SIMEHANT B. LITRE G.

- RESULTAT:

- FOULON B. 1 èr en 3 ème CAT .
- L'HOSTIS A. 1 ère féminine.
- JULIENNE L. 3 ème cadet.

-Le 05/05/96 : COURSE DE FLINS/SEINE: 10 participants:

FOULON B. BREHIER R. TINGHINO J. RAGOT G. SIMEHANT B. KOWALIK P.
BOURGUIGNON G. PRIGENT J. L'HOSTIS A. JULIENNE L.

- RESULTAT:

- FOULON B. 1 èr en 3 ème cat .
- BREHIER R. 8 ème et 1 èr vétérant b en 3 ème cat.
- TINGHINO J. 10 ème en 3 ème cat.
- KOWALIK P. 1 èr en 4 ème cat.
- BOURGUIGNON G. 2 ème en 4 ème cat .
- L'HOSTIS A. 1 ère féminine.

-Le 08/05/96 : LES CLAYES SOUS BOIS 7 participants:

BREHIER R. FOULON B. KOWALIK P. L'HOSTIS A. TINGHINO J. BOURGUIGNON G.
SIMEHANT B.

-RESULTAT: FOULON B. 4 ème en 3 ème cat.

- Le 12/05/96 : BOINVILLE LE GAILLARD. 4 participants:

FOULON B. TINGHINO J. KOWALIK P. L'HOSTIS A.

- RESULTAT: KOWALIK P. 1^{er} en 4^{ème} cat
L'HOSTIS A. 1^{ère} féminine et 2^{ème} en 4^{ème} cat.

- Le 16/05/96 : Course à BULLION. 1 participant: FOULON B.
- RESULTAT : FOULON B. 1^{er} en 3^{ème} cat.

- Le 19/05/96 : Course à MEZIERES 1 participant: GODARD F.

- Le 26/05/96 : Course à MAUREPAS 5 participants :
FOULON B. BREHIER R. PRIGENT J. L'HOSTIS A. TINGUINO J.
- RESULTAT: FOULON B. 1^{er} en 3^{ème} cat Monte en 2^{ème} cat.
L'HOSTIS A. 1^{ère} en 4^{ème} cat Monte en 3^{ème} cat.
PRIX D'EQUIPE POUR L' U.C.F.

- Le 02/06/96 : Course à THEMERICOURT : 1 participant : FOULON B.
- RESULTAT : FOULON B. 1^{er} en 2^{ème} cat.

- Le 08/06/96 : LA BERNARD HINAULT : 3 participants :
BREHIER R. PRIGENT J. DE ROCCO D.

- Le 09/06/96 : CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL. 5 participants :
FOULON B. TINGHINO J. L'HOSTIS A. JULIENNE L. LITRE G.
- RESULTAT:
L'HOSTIS A. 1^{ère} féminine sélectionnée pour le championnat de france
JULIENNE L. 5^{ème} cadet sélectionné pour le championnat de france

FOULON B. 4^{ème} en senior A.

- Le 09/06/96 : Course à EVECQUEMONT: 2 participants :
BOURGUIGNON G. KOWALIK P.
- RESULTAT : BOURGUIGNON G. 1^{er} en 4^{ème} cat .
KOWALIK P. 2^{ème} en 4^{ème} cat.

- Le 14/06/96 : Course à HOUILLES : 1 participant: KOWALIK P.
- RESULTAT : KOWALIK P. 1^{er} en 4^{ème} cat monte en 3^{ème} cat.

- Le 23/06/96 : CHAMPIONNAT REGIONAL : 6 participants:
FOULON B. L'HOSTIS A. TINGHINO J. BOURGUIGNON G. KOWALIK P.
JULIENNE L.
- RESULTAT : L'HOSTIS A. 2^{ème} féminine.

- Le 28/06/96: Course à MANTES LA VILLE : 4 participants:
L'HOSTIS A. KOWALIK P. TINGHINO J. JULIENNE L.
- RESULTAT : L'HOSTIS A. 1^{ère} féminine.

- Le 30/06/96 : Course au MESNIL ST DENIS: 6 participants:
FOULON B. L'HOSTIS A. TINGHINO J. BOURGUIGNON G. KOWALIK P.
JULIENNE L.
- RESULTAT : L'HOSTIS A. 1^{ère} féminine.

- JUILLET AOUT:

- le 27 juillet championnat de france en BRETAGNE: 2 participants:
- L'HOSTIS ANNIE, JULIENNE LAURENT.

- Le 11 AOUT: TEST INTERNATIONAL DE GRIMPEE CYCLISTE MORZINE AVORIAZ
1 participant: PRIGENT J. 14Km600 en 53 mn Trophé de BRONSE.
- Le 25 AOUT : La MEGEVE MONT BLANC: BREVET CYCLOSPORTIF 155 Km
dénivélation 3590 m (5 cols) : 1 participant :
- PRIGENT J. Temps 6H 59 Brevet D'ARGENT.
- Le 28/29 Sept 96 : CHAMPIONNAT DE FRANCE CONTRE LA MONTRE
INDIVIDUEL A ORLEANS.
FEMININE A :
L'HOSTIS A. : 5 ème temps les 25 Kms en 35'13 moyenne 38,66 Km/h
VETERANT A : seul représentant des YVELINES .
BOURGUIGNON G. : 33 ème temps les 25 Kms en 34'02 moyenne 40,01 Km/h
PAR EQUIPE : une seule équipe pour représanter les YVELINES.
TINGHINO J. KOWALIK P. BERTIN R. et ERIC.
- Le 20/10/96: gentleman à " LA CROIX PATHERE" RAMBOUILLET
1 équipe TINGHINO J. BERTIN R. 13 ème les 25 Kms en 41'30.
- Le 17/10/96 : gentleman à GRYSI LES PLATRES (INTERNATIONAL).
1 équipe TINGHINO J. BOURGUIGNON G. 49 ème les 25 Kms en 39'50.
- Le 1/11/96 : gentleman à POIGNY LA FORET .
1 équipe TINGHINO J. BOURGUIGNON G. 32 ème Les 25 Kms en 38'50.
- POUR LA SAISON 96 AU CHALLENGE COURSE DES YVELINES:
L'HOSTIS ANNIE 1 ère FEMININE.
JULIENNE LAURENT 5 ème CADET.
KOWALIK PATRICE 4 ème en 4 ème cat.
BOURGUIGNON G. 5 ème en 4 ème cat.
TINGHINO J. 22 ème en 3 ème cat.
- CLASSEMENT DES CLUBS AU CHALLENGE DES YVELINES POUR 96.
- U.C.FLINS 10 ème sur 20 clubs avec 360 points.

BILAN FINANCIER

Période du 1/12/1995 au 30/11/1996

DESIGNATION	RECETTES	DEPENSES
Solde au 1/12/1995	4 175,57 F	
Subvention A.S.L.C 1996	20 000,00 F	
Subvention départementale 1996	1 246,00 F	
Don "Garage DHUIT"	3 000,00 F	
Don "Chântiers de Meulan Hardricourt"	3 000,00 F	
Don "Electricité LEBOURG"	3 000,00 F	
Don "Couverture PRIGENT"	3 000,00 F	
Dons anonymes	120,00 F	

Frais d'Assemblée Générale 1995 (Partiel)		123,25 F
Frais d'Assemblée Générale 1996 (Récompenses)		1 900,00 F
Frais de fonctionnement (Timbres, journal , remise maillots, ...)		718,25 F
Licences FFCT 1996	12 160,00 F	11 606,00 F
Licences UFOLEP 1996 + cartons résultats	2 190,00 F	1 488,00 F
Avances sur adhésions 1997	420,00 F	
Affiliation UFOLEP 1997		565,00 F
Licences UFOLEP 1997		120,00 F
Engagements Cyclospor	1 830,00 F	5 665,00 F
Engagements Cyclotourisme et VTT		7 817,70 F
Annulation abonnement club au "journal des cyclosporifs"	249,00 F	
Récompense "Jeunes" : Open des Nations	300,00 F	1 200,00 F
Vente / achat de matériel cyclo	2 995,00 F	7 720,00 F
Vente / achat d'équipements cyclo	5 330,00 F	8 541,62 F

ORGANISATIONS		
Buffet campagnard du 3 février 96	9 450,00 F	8 891,57 F
Rallye VTT du 11 février 96	3 270,00 F	2 322,70 F
Rallye cyclotouriste du 24 mars 96	6 175,00 F	1 963,80 F
Courses du 5 mai 96	3 140,00 F	4 465,05 F
Sortie Flins / le pont de Normandie le 16 juin 96	3 480,00 F	3 858,70 F
Animations du 1er septembre 96	1 009,00 F	8 144,58 F

<u>TOTAL MOUVEMENTS</u>	<u>85 364,00 F</u>	<u>77 111,22 F</u>
 SOLDE AU 30 Novembre 1996 : 12428,35F		

MATERIEL EN STOCK:

Maillots : 16

Cuissards: 2

Socquettes : 34 paires

Pneumatiques route : 48

Pneumatiques cyclo-cross: 3

Boyaux route: 2

Chambres à air route : 32

Chambre à air VTT : 6

C	P	T	E	A	M	T						
J	A	L	A	B	E	R	T	R	U	A	D	E
C	E	T	N	E	A	N	T	Z	U	T		
C	H	A	R	L	O	T	T	E	L	A	P	E
O	D	E	U	R	S	E	T	A	M	E	R	
E	T	E	T					R	U	E	E	
R	A	T						V	E	R	T	G
O	S	R	E					M	E	V	U	
A	R	E	S					B	A	N	Q	U
P	N	E	U	E	T			T	U	E	R	
R	A	S	P	R	I	N	T	I	L	I		
R	E	L	A	Y	E	U	R	A	N	T	E	
M	E	R	L	E	E	T	I	O	L	A		
D	O	C	V	E	T	A	L	E	E	J		
S	A	I	Z	S	I	L	S	O	U			
G	L	A	N	E	E	S	R	E	P	O	N	D
A	G	E	L	A	M	A	I	N	C	A		
L	I	E	S	S	E	S	S	E	N	S	E	S

VIRENQUE

	G	P	A	I	I	F	T							
P	A	R	S	N	I	C	E	E	M	U	E			
	R	A	P	A	I		I	N	Q	U	I	E	T	
P	A	Y	E	U	S	E		T	U		D	U	R	
		M	A	G	E			R	E	A	L	I	S	E
A	M	O	U	R				S	T	E	L	E	S	
	O	N		E					O	U	I	S		
A	N	D	I	N				U	R		B		O	
	A		L	U					Z	E	R	O	S	
A	G	I	L	E		H		P	E	L	E	R	A	
	E	S		S	O	U	P	A		U		N	I	
E	D	A	M		R	I	O	N	S		N	A		
	O	B	I	S		T	U		E	T	A	I	S	
F	R	E	R	E	S		L	U	N	E	T	T	E	
		L	O	T	E	R	I	E		I	I		N	
B	E	L	I	E	R		D	R	A	G	O	N	S	
	T	E	R		P	R	O		A	N	N	E	E	
D	E		S	O	E	U	R	S		E	S	S	E	

A N Q U E T I L

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

NOS SPONSORS



CHANTIERS DE MEULAN-HARDRICOURT

9 ter, Boulevard Michelet - 78250 Hardricourt - Tél. : 34 74 17 52
Fouls 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

522 332 570 RM 78

COUVERTURE

Tuiles plates Zinc Rénovation

30.95.86.26

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

RECOMPENSES 1996

Les lauréats

DAMES

Andrée BREHIER
Yvonne FROGER
Ginette FURET
Annie L'HOSTIS
Denise LITTRE
Chantal PRIGENT

JEUNES

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

HOMMES

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
Gilles JULIENNE
Patrice KOWALIK
Gilbert LANDEAU
Denis LECOQ
André LEDUCQ
Gérard LENORMAND
Guy LITTRE
Michel LUCAS
Christian MORICE
Patrice PIERZO
Jacques PRIGENT
Gérard RAGOT
Bruno SIMEHAND
Joseph THINGHINO

