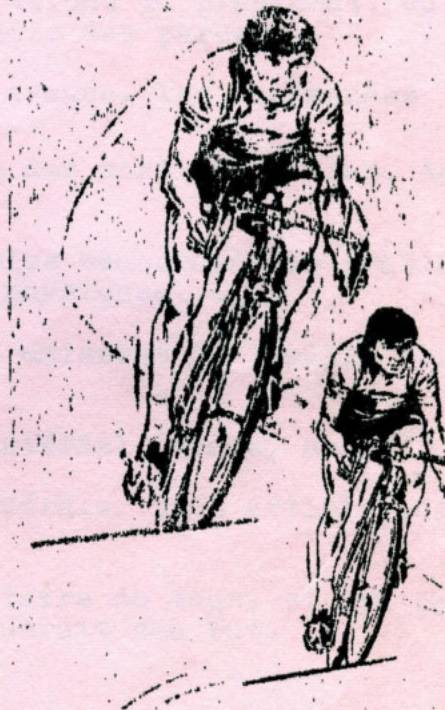
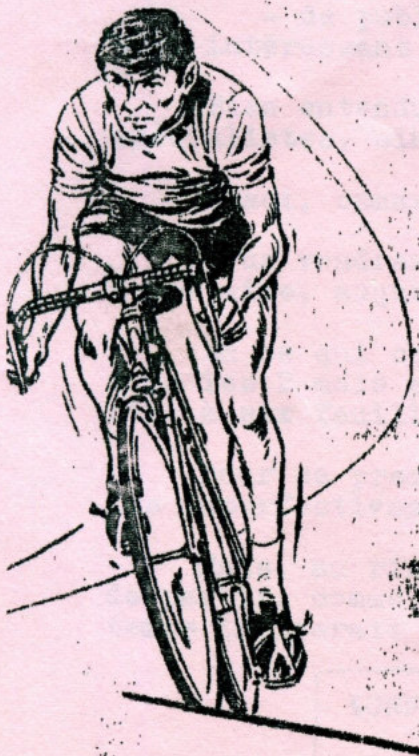
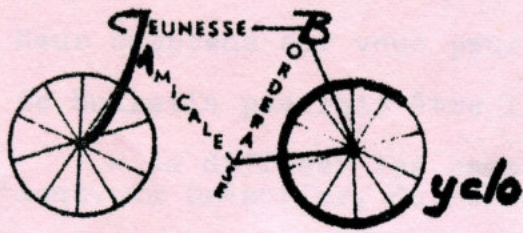




# YCLOJAB



BULLETIN D'INFORMATION ET  
DE LIAISON DE LA SECTION  
CYCLOTOURISME  
DE LA JEUNESSE AMICALE BORDERAISE



I L E S T N E

Il fallait un début.

L'idée du bulletin de la Section Cyclotourisme de la J.A.B. était lancée, et le premier numéro devait sortir très vite, afin que tous disent clairement ce qu'ils pensent du " CYCLOJAB "

Cette expérience doit-elle poursuivie ?

Quelles sont les rubriques qui vous intéresseraient ?

Nous comptons sur vous pour nous le dire.

Ce bulletin pourrait être l'occasion :

- de diffuser les communications du président, du vice-président, du trésorier, du responsable des parcours,
- de faire connaître, à l'avance, les randonnées auxquelles le club participera, etc...
- de faire le compte rendu des sorties du club, des participations aux randonnées,
- de populariser des articles concernant la pratique du cyclotourisme ( matériel, bienfaits physiques,....)
- de resserrer les liens qui unissent la famille "cyclo" (naissances, mariages, etc...)
- de créer une bourse du matériel (vente, achat)
- de publier, d'une façon générale, tout article qui pourrait être intéressant.

Bien entendu, ce doit être l'affaire de tous, et non pas de spécialistes, sinon le bulletin manquerait son but.

Aussi, camarades, à vos styles.

Vous voudrez bien faire vos critiques, vos suggestions à notre secrétaire, auquel vous pourrez aussi remettre vos articles.

En ce qui concerne la périodicité de la publication, un numéro tous les 2 mois semble possible et suffisant, avec un contenu de cinq à six feuilles.

Pour ce premier numéro, les camarades voudront bien excuser les imperfections.

Mais, au risque de nous répéter, disons que l'important était de partir, comme au matin d'une randonnée projetée, alors que le temps inciterait plutôt à rester au lit.

SONNEZ VOS CRITIQUES VOS SUGGESTIONS VOS ARTICLES au SECRETAIRE. MERCI
--

## LE MOT DU PRESIDENT

Chers sociétaires,

Avec l'ouverture de ce journal, la section Cyclotourisme de la J.A.B. tourne une nouvelle page de son évolution.

Ces feuillets, seront, je l'espère, un trait d'union entre tous les membres qui pourront donner des idées, et même des comptes rendus.

Pour ma part je tiens à vous rappeler le préambule des statuts :

La Section Cyclotourisme a pour but de faciliter l'effort sportif et moral que chaque individu a entrepris à titre individuel mais qu'il souhaite effectuer au sein d'un groupement où règne une ambiance de franche camaraderie et d'estime réciproque.

Il serait souhaitable que chaque sociétaire observe en toute occasion une attitude qui tienne compte de la courtoisie et de la bienséance de manière à faire honneur à la section et au club.

Tout esprit de compétition est à proscrire de la section.

Pour ceux qui auraient des fourmis dans les jambes, je vous informe que la section cycliste du Comité de Bigorre F.S.G.T. va organiser des épreuves réservées aux cycloportifs, avec des classements par tranche d'âge : 17/25 ans, 26/40, et au delà. Première épreuve le Samedi 3 avril dans le cadre du Grand Prix d'Ouverture " Jacques Ronnet ", au Méridien L.

Bonne année cycliste à tous!

BARBIER

-----

L'article du président Barbier devait sortir écrit de sa main. Un incident (une panne plus exactement) n'a pas permis cette réalisation. Que notre ami veuille bien nous en excuser.



## RANDONNEE A BAZILLAC

Une vingtaine de "cabilats" d'origine ou d'adoption ont participé à la Randonnée organisée par le foyer laïque de BAZILLAC, qui proposait un parcours facile de 60 Kms, le dimanche 22 février 1976.

Le temps maussade n'a pas empêché une forte participation du C. A. B. à cette première randonnée de la saison.

La Nouvelle République a publié un reportage photographique de cette concentration cycliste.

Signalons l'impressionnante démonstration du tandem Daléas-Lacassagne sur les portions plates (demandez à Mimile, si c'est facile de rester dans leur roue), et la gentillesse de l'accueil des organisateurs qui nous ont restaurés, avec tourtes, vin blanc et rouge.

Aucun incident à signaler, si ce n'est une crevaison de Mimile au contrôle de pointage de Villecomptal.

### Faut pas pousser !

Il est des jours où l'on pédale dans l'huile. Tout est facile. A l'avant du paquet on discute ; on regarde les gens qui nous regardent passer ; on scrute l'horizon afin de ne pas manquer le panneau de l'entrée du village ; on envisage avec optimisme que le vallon qui se profile livrera une côte à se faire péter les varices ; tout est pour le mieux !

Mais il est hélas , d'autres jours où rien ne va plus. Quand le responsable au parcours a mis 90 km au menu, vers Morlaas et Vic, avec des bosses sévères, et que l'on est déjà largué à la côte de Ger, le moral est atteint.

Vous est-il arrivé à vous aussi de vous demander ce que vous étiez venu faire dans cette galère ? Avoir envie de jeter le vélo dans le fossé, et de téléphoner à un taxi de venir vous chercher ?

Heureusement les copains sont là. Ils encouragent, et puis ils poussent, et comme cela ne suffit plus, ils tirent.

Et puis, arrivent les portions plates, et c'est tout aussi dur. Quels villages avons-nous traversés ? Je n'en sais rien ! Je n'ai vu que des roues arrières, jantes Mavic. Sur la route venant de Bours, jamais le clocher de Bordères n'aura semblé à la fois si lointain, puis si proche.

A l'arrivée tout est oublié, tout sauf le soutien des costauds de service, mères-poules du peloton. Et puisque je n'ai pas eu le temps de vous le dire : merci !

J'oubliais : si vous avez des crampes, marchez, c'est radical.

Et puis, être poussé, tiré, nourri, abreuvé, avoir marché comme un cyclo-crossman épuisé, c'est l'occasion de souvenirs propres à alimenter les chroniques.

Le Barbu.  
(pas Daléas, un autre)

DEUX MOTS DE TECHNIQUE

POSITION DE BASE DU CYCLISTE



HAUTEUR DE SELLE trait ++++++

pédale basse - talon sur la pédale - LA JAMBE NE DOIT PAS ETRE TOUT A FAIT TENDUE

RECUL DE LA SELLE trait \_\_\_\_\_

manivelles à l'horizontale - les pieds dans les cale-pieds - LA ROTULE TOMBE A LA VERTICALE DE L'AVANT DE L'AXE DE LA PEDALE

LONGUEUR DE LA POTENCE trait .....

manivelles dans le prolongement du rampant (tube boîte-pédalier-douille de direction) - les mains en bas du guidon - bras légèrement fléchis - pieds à l'horizontale - LE COUDE DOIT EN FLEXION EFFLEURER LA ROTULE

POINT D'APPUI SUR LA PEDALE

PROFONDEUR D'ENGAGEMENT DE LA CHAUSSURE PRISE DE L'EXTREMITE DE LA POINTE A LA CAGE ARRIERE DE LA PEDALE :

Pointure :	37	39	41	43	45
Engagement :	10	11	12	13	14



## Quel est votre développement ?

Larrouste : distance parcourue à chaque tour de pédalier

Tour de roue :  $0,70 \text{ m} \times 3,14$

ou  $0,70 \times \frac{22}{7} = \boxed{2,20 \text{ m}}$

Exemple : Pédalier : 48  
Roue libre : 16

$2,20 \text{ m} \times \frac{48}{16} = 6,60 \text{ m}$

en m, et cm

Roue Libre \ Pédalier	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28 dents	4,73	4,40	4,11	3,85	3,62	3,42	3,24	3,08	2,93	2,80	2,67	2,56	2,46	2,37	2,27
30	5,07	4,71	4,40	4,12	3,88	3,66	3,47	3,30	3,14	3,00	2,86	2,69	2,64	2,53	2,44
32	5,41	5,02	4,69	4,40	4,14	3,91	3,70	3,52	3,35	3,22	3,06	2,93	2,81	2,70	2,60
34	5,75	5,34	4,98	4,67	4,40	4,15	3,93	3,74	3,56	3,40	3,25	3,11	2,99	2,87	2,77
36	6,09	5,66	5,28	4,95	4,66	4,40	4,17	3,96	3,77	3,60	3,44	3,30	3,16	3,04	2,93
38	6,43	5,97	5,57	5,24	4,91	4,54	4,40	4,18	3,98	3,80	3,63	3,48	3,34	3,21	3,09
40	6,76	6,28	5,86	5,50	5,17	4,88	4,63	4,40	4,19	4,00	3,82	3,66	3,52	3,38	3,26
42	7,10	6,60	6,16	5,77	5,43	5,13	4,86	4,63	4,40	4,20	4,01	3,85	3,69	3,55	3,42
44	7,44	6,91	6,45	6,05	5,69	5,37	5,09	4,84	4,60	4,40	4,20	4,03	3,87	3,72	3,58
46	7,77	7,22	6,74	6,32	5,95	5,61	5,32	5,06	4,80	4,60	4,40	4,21	4,04	3,89	3,74
48	8,12	7,54	7,04	6,60	6,20	5,86	5,55	5,28	5,02	4,80	4,59	4,40	4,22	4,06	3,90
50	8,45	7,85	7,33	6,87	6,47	6,11	5,78	5,50	5,23	5,00	4,78	4,58	4,40	3,84	4,07
52	8,80	8,17	7,62	7,15	6,72	6,35	6,02	5,72	5,44	5,20	4,97	4,76	4,57	4,40	4,25
54	9,13	8,48	7,92	7,42	6,98	6,60	6,26	5,94	5,65	5,40	5,16	4,95	4,75	4,56	4,40

Certains prétendent qu'avec 34 x 17, rapport 2, l'effort est moindre qu'avec 50 x 25. Pourquoi ?