



Puycyclette du samedi 13 mars

Activités passées

Activités futures

Sortie Club

Infos

Humour

Divers

MARTINETTE

**Votre gazette du
2^{ème} trimestre 2021**



**CYCLO CLUB
PUYSAINTMARTINOIS**

Bernard GAVORY

bernardgavory@free.fr

Tél : 06 06 71 03 98

LE MOT DE LA REDACTION :

Deux nouvelles rubriques alimentées au fur et à mesure des trouvailles de ci de là voit le jour dans ce numéro sous le titre « sécurité » et « technique ». Je ne doute pas de votre intérêt pour ces facettes de notre activité sportive mais quelques rappels de temps en temps ne peuvent pas faire de mal. Si vous avez des idées de rubrique que vous voudriez voir développer dans cette « Martinette » n'hésitez pas à m'en faire part.

ACTIVITES PASSES

- **Samedi 9 janvier** : 1^{ère} Pucyclette de l'année. 4 « fous » ont affronté les rigueurs hivernales (température ressentie en dessous du zéro) pour une sortie d'une quarantaine de kilomètres qui les a menés jusqu'à Saou. Pas de troquet pour savourer une boisson chaude ! Pas de salle des fêtes non plus pour « tirer les rois » autour d'un verre de cidre au retour !
- **Jeudi 21 janvier** : A/G du club à la salle des fêtes de Puy avec certaines restrictions sanitaires. Participation honorable avec la participation du futur maire de Puy.
- **Samedi 20 février** : Pucyclette : 7 cyclistes dont une féminine ont parcouru 65 kms pour un dénivelé de 500 m. Pucyclette initialement prévue le 13 mais le risque de verglas nous a obligé à reporter cette sortie au samedi suivant.
- **Samedi 13 mars** : Pucyclette à thème : les clochers de la Valdaine. Grosse participation : 13 cyclistes dont 4 féminines ont pédalé sur 51 kms et « gravi » 470 mètres de dénivelé. Ils ont ainsi pu admirer les clochers de Roynac, Marsanne, Sauzet, La Laupie, Bonlieu, St-Gervais pour terminer par celui de Cléon (clocher provençal, à bâtière ou à flèche de charpente).

ACTIVITES FUTURES DU CYCLOCLUB PUYSAINTMARTINOIS

- **Samedi 10 avril** : Pucyclette « normale » (pas à thème) sur la journée si la météo le permet. Les jours grandissant, nous pouvons envisager sereinement le pique-nique tiré de la musette.
- **Samedi 8 mai** : « Mai à Vélo ». Sur l'initiative de la Fédé, petite « animation » pour les non-licenciés mais les membres du club peuvent (et doivent) participer pour montrer la « vigueur » du groupe. Petite sortie l'après-midi d'une trentaine de kms (au plat).
- **Lundi 24 mai** : La Pente et Côte : Pucyclette à thème (pas encore défini, peut-être les pivoines de la maison Rivière à Crest ou autre). Prévoir le pique-nique.
- **Samedi 12 juin** : Pucyclette sur la journée. Prévoyez le pique-nique.
- **Du 11 au 16 juillet** : La Semaine cyclo : Contenu non encore défini.

Toutes ces activités sont (bien entendu) soumises aux restrictions sanitaires en vigueur aux dates des programmations.

AUTRES ACTIVITES FUTURES DANS LE DEPARTEMENT

Rien de prévu pour l'instant (à ma connaissance) en raison des conditions sanitaires !

AUTRES ACTIVITES NATIONALES

- Du 3 au 5 avril : Pâques en Provence à Blauvac et Carpentras (84)
- Du 21 au 24 mai : Vélo en famille à Beauvoir-Wavans (62)
- 16^{-ème} semaine européenne de cyclotourisme du 3 au 10 juillet en Bosnie-Herzégovine.
- Trait d'union des jeunes du 17 u 25 juillet de Cognac (16) à Valognes (50).
- 82^{-ème} semaine fédérale du 25 juillet au 1^{er} aout à Valognes (50).

Renseignez-vous sur le maintien de ces manifestations en fonction des conditions sanitaires du lieu et au moment de l'événement avant de participer !

PRESSE : On parle de nous

Les médias ont (beaucoup) parlé de nous grâce aux photos et aux textes envoyés par Stéphane aux correspondants puy-saint-martinois du Dauphiné, de la Tribune et du Crestois. Parution pour l'A/G, pour les puy-cyclettes de février et de mars. Je vous envoie les reportages au fur et à mesure car les photos « alourdissent » la Martinette pour un envoi par Internet.

A chaque sortie, un post (photo accompagnée d'un petit texte explicatif) est publié dans « Facebook » pour toucher un public plus jeune et tenter une « opération séduction ». Bernard se charge de transmettre ces posts sur la page Facebook du Club.

HUMOUR :

Le soir, un petit garçon sort de sa chambre, pour un p'tit pipi du soir. Il passe devant la chambre de sa grande sœur et entend de drôles de bruits... Il ouvre un rien la porte, et voit sa sœur toute nue, en train de se caresser en disant : "J'veux un homme, j'veux un homme !"

Le p'tit frère ferme doucement la porte et va faire pipi. Le lendemain, il se relève pour un autre pipi du soir. Il passe devant la chambre de sa sœur, et entend à nouveau des bruits vraiment bizarres. Il ouvre très doucement la porte, et voit sa sœur avec un homme...

Il ferme doucement la porte, va faire pipi, retourne dans sa chambre, se met tout nu, et se caresse en disant : J'veux un vélo, j'veux un vélo !!!

DU VECU !

(Puisé dans « la Musette » sur Facebook : Rouler en période de fêtes de fin d'année peut se faire pour plusieurs raisons :

- pour éliminer les 18975 calories ingurgitées pour fêter l'anniv' du fils du Grand Barbu,
- pour se donner bonne conscience et ainsi se permettre d'ingurgiter 478 calories de plus le soir (un demi Saint Marcellin et 12 Schokobons),
- pour faire une photo et se la péter sur Insta avec le hashtag #fitnessmotivation, obtenant ainsi cette validation sociale tant recherchée,
- pour étrenner son nouveau vélo, parce qu'il faut bien l'amortir (oui : le Père Noël n'existe pas et c'est bien votre thune qui l'a fait venir sous le sapin),
- par plaisir aussi, et il paraît que c'est le plus important.

SECURITE

Une seule vie mais 8 bons réflexes à avoir :

- 1 - Un vélo bien équipé, bien éclairé et en bon état.
- 2 - Respecter le code de la route : arrêts aux feux rouges et aux stops, pas de sens interdit.
- 3 - Être vu à vélo : vêtements clairs.
- 4 - Bien se positionner sur la chaussée : Rouler à droite à environ 1 m des voitures stationnées et indiquer le changement de direction en tendant le bras.
- 5 - Utiliser les espaces cyclables : partager l'espace en respectant les autres usagers.
- 6 - Traverser un giratoire : surveiller attentivement les automobilistes, se positionner au milieu de la voie la plus à droite afin d'être visible. Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie empruntée.
- 7 - Attention aux angles morts : espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible par le conducteur (à l'avant, à l'arrière et sur les côtés. Se placer, si possible, sur le devant.
- 8 - Porter un casque : fortement recommandé.

TECHNIQUE

Les pneus (cf. Cyclotourisme n°708 de janvier 2021)

1. **CONSTITUTION** : Un pneu est constitué de :

- a. *La carcasse* : en fils tissés. C'est le squelette du pneu. Elle est constituée de fils entrecroisés. On parle de TPI (fils par pouce). Le meilleur compromis est de 67 TPI.
- b. *Les tringles* : En métal, elles solidarisent et fixent le pneu sur la chambre. Ces tringles doivent reposer sur les bords plats latéraux internes (repos de jantes). Les diamètres du pneu et de cette partie de la jante doivent être en parfaite concordance.
- c. *Bande de roulement* : Lien avec la route, elle est collée sur la carcasse. La surface de contact avec le sol a la forme d'une ellipse allongée dans le sens de la marche pour les pneus étroits et perpendiculaire à ce sens pour les pneus plus larges mais la surface est la même.
- d. *Les spécifications* : Elles figurent sur le flanc du pneu (ex 28X622 700x28C 28X1.10). Les 1ers chiffres correspondent à la norme européenne (28X622). 28 correspond à la largeur en mm et 622 au diamètre du pneu en mm pris au niveau intérieur de la tringle. 700X28C correspondent à la norme française : 700 pour le diamètre total de la roue pneu compris (ici 700 = 70 cm). 28 indique la largeur du pneu en mm. Le C correspond à la norme ETRTO (norme européenne). Les derniers chiffres 28X1.10 correspondent à la norme anglaise (en pouce)

2. **LES PNEUS SUR LE MARCHÉ** : Ils sont nombreux et adaptés au marché. On trouve 14 références parmi les dimensions les plus courantes.

3. **PRESSION A ADOPTER** : La pression des pneus de vélo va influencer sur la vitesse, sur l'effort, le confort du cycliste et aussi le risque de crevaison. En général la pression à adopter est de 10% du poids du cycliste. Au-delà de 80 kg, inutile de trop gonfler ; il est conseillé de ne pas dépasser 8,5 bars, même pour une personne de 100 kg. La limite basse (pour les 50 kg et moins) se situe à 6 bars en dessous de laquelle il n'est pas conseillé de descendre sous peine de risquer de pincer la chambre à air dans les nids de poule. Ces valeurs sont données à titre d'indication et vous pouvez faire varier ces pressions de +/- 0,5 bar.

