



Puycyclette à thème (24 mai 2021)

**Activités passées**

---

**Activités futures**

---

**Sortie Club**

---

**Infos**

---

**Humour**

---

**Divers**

# MARTINETTE

**Votre gazette du  
3<sup>ème</sup> trimestre 2021**



**CYCLO CLUB  
PUYSAINTMARTINOIS**

**Bernard GAVORY**

**[bernardgavory@free.fr](mailto:bernardgavory@free.fr)**

**Tél : 06 06 71 03 98**

## LE MOT DE LA REDACTION



Une nouvelle rubrique voit le jour dans cette Martinette (et les suivantes) sous le vocable : *Les liens (sacrés du mariage)*. Rien à voir avec cette union mais des adresses de sites de la toile glanés de-ci de-là et qui peuvent vous intéresser.

En juillet (du 21 au 28), 4 membres du club (Odile, René, Roland et Stéphane) vont pédaler de Mulhouse à Lyon en une semaine. Rejointe du point de départ et retour de la capitale des Gaules en train. Le récit et les images de leur périple à l'automne lors d'une soirée (si les conditions sanitaires le permettent !!!!).

## ACTIVITES PASSES DU CYCLOCLUB PUYSAINTMARTINOIS



- **Samedi 10 avril** : Pucyclette annulée car re-re-confinés (dans un rayon de 10 kms et à moins de 6 cyclistes !).
- **Samedi 8 mai** : « Mai à Vélo ». Annulé en raison des restrictions sanitaires.
- **Lundi 24 mai** : Pucyclette à thème : La Pente et Côte. Visite de la pépinière Rivière à Crest (pivoines). 11 cyclistes dont 4 féminines ont participé. Météo agréable, pique-nique à Allex à la gare des Ramières.
- **Samedi 12 juin** : Pucyclette organisée par Gaby et René (merci à eux). 8 cyclistes de Puy à Viviers. Beau temps printanier avec un zéphir pour rafraichir. Pique-nique sur le port.

## ACTIVITES FUTURES DU CYCLOCLUB PUYSAINTMARTINOIS



- **Du 11 au 16 juillet** : La **Semaine cyclo** :
- **Samedi 14 aout** : Pucyclette en fonction des températures.
- **Samedi 11 septembre** : Pucyclette à thème sur la journée. Visite de la Brasserie « la vieille mule » à Poët-Laval (avec modération et ... tous les cyclistes présents).

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

## AUTRES ACTIVITES FUTURES DANS LE DEPARTEMENT

- **Samedi 21 aout** : 30<sup>ème</sup> randonnée de la Liore. Barbières
- **Samedi 28 aout** : 12<sup>ème</sup> rando du melon à Montoisson.
- **Dimanche 5 septembre** : Cyclades des collines à Pierrelatte
- **Samedi 11 septembre** : **Les Balcons de la Valdaine à Puy.**
- **Samedi 18 septembre** : Vercors Drôme Romans-Le Péage
- **Dimanche 26 septembre** : Codep 26 : les Virades de l'Espoir à Dieulefit.

## AUTRES ACTIVITES NATIONALES

- 16<sup>-ème</sup> 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<sup>-ème</sup> semaine fédérale du 25 juillet au 1<sup>er</sup> 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**



A chaque sortie, notre cycliste chargé de la communication, envoie un reportage et quelques photos aux correspondants du Dauphiné, de la Tribune et du Crestois. De plus, notre « communicant » met quelques mots et des photos sur son « mur Facebook ». Depuis ce printemps, un reportage (texte et photos) est mis en ligne sur le forum « Cyclo-cyclotes ». (cf. plus bas dans le paragraphe « les liens »). Toutes ces actions permettent de mettre en avant notre club et de montrer le dynamisme et la vitalité de notre association au travers de toutes ses actions et activités.

Si vous avez d'autres idées de communication (support, moyens...), je suis preneur.

## **HUMOUR :**

Deux étudiants en ingénierie marchent le long de leur campus lorsque l'un des deux dit à l'autre, admiratif :

- Ou est-ce que tu as trouvé ce vélo ?

Le second lui répond :

- Ben en fait, alors que je marchais, hier, et que j'étais dans mes pensées, je croise une super nana à vélo qui s'arrête devant moi, pose son vélo par terre, se déshabille entièrement et me dit : "Prends ce que tu veux".

Le premier opine et lui dit :

- Tu as raison, les vêtements auraient certainement été trop serrés.

## **DU VECU**



**(Puisé dans « la Musette) sur Facebook :** Tu as mal aux jambes, mais celles-ci passent en mode pilotage automatique. Ton cerveau est débranché (enfin, plus que d'habitude) et toute fonction cognitive est suspendue. Tu deviens alors une machine à rouler, motivée par la seule envie d'en finir et d'appuyer, encore et encore (c'est que le début d'accord d'accord).

Tu n'es plus qu'un robot rouillé par la pluie battante, une orange sans jus, un iPhone à 1% de batterie sans chargeur, une crevaison lente, une bouteille à la mer noyée dans un océan de toxines. Cette sortie de merde, tu te jures que ce sera la dernière.

Mais pas aujourd'hui, car demain y'a vélo.

## **SECURITE**



### **Ce qui est obligatoire**

La loi est très claire au sujet des vélos et des équipements obligatoires. Ainsi, voilà de quoi doit être équipé votre vélo :

- Un feu à l'avant et à l'arrière de votre vélo
- Des dispositifs réfléchissants (catadioptres) : Ils doivent être situés de part et d'autre du vélo avec des couleurs différentes :
  - Un catadioptr blanc à l'avant.
  - Un autre à l'arrière, de couleur rouge.
  - Un dispositif réfléchissant orange sur chaque pédale.
  - Un catadioptr orange sur chaque roue (dans les rayons par exemple). Ils sont très utiles pour **réfléter les phares des véhicules** que vous croiserez, et ont l'avantage de fonctionner sans piles. Certains vélos en possèdent également sur le contour des pneus.

- Un dispositif sonore d'avertissement autrement dit, une sonnette ou un klaxon. En théorie, ce dernier doit être entendu à 50 mètres au moins !
- Une paire de freins fonctionnelle : Cela peut paraître bête, mais certains vélos sont vendus avec un seul frein (BMX, etc.).

#### Les équipements recommandés

Même si certains équipements ne sont pas obligatoires, certains sont fortement recommandés en fonction du trajet que vous faites avec votre vélo.

Ainsi, le casque vous permettra peut-être de sauver votre vie en cas de chute à vélo. En effet, le **port du casque réduirait de 58 % les risques de traumatismes crâniens.**

## TECHNIQUE



Ce trimestre, nous allons aborder les patins et les jantes.

Sur nos vélos, les freins dits « à patin » fonctionnent par frottement du patin sur la jante sous l'action de la poignée et du câble. Ce geste anodin et maintes fois répété met pourtant en jeu d'importantes forces physiques, puisqu'il s'agit de transformer l'énergie cinétique (vitesse du vélo) en... énergie thermique (chaleur) sous l'effet du frottement des patins sur la jante. Suivant la vitesse et le poids du vélo, on peut dire que dans certains cas : ça chauffe ! Bien sûr, cette chaleur est rapidement dissipée le long du métal de la jante et passe pratiquement inaperçue !

Patins et jantes sont donc liées dans l'effort mais également dans la douleur, car à la longue et au fil des freinages successifs, ils présentent une importante usure que tout cycliste, soucieux de sa sécurité, devrait vérifier régulièrement ! En général, les patins présentent une wear-line ou témoin d'usure au-delà de laquelle ils doivent impérativement être remplacés. De même pour les jantes qui se creusent à la longue, leurs flancs perdent de l'épaisseur et peuvent finir par céder avec les conséquences que l'on devine.

Il n'est donc pas inutile d'inspecter de temps en temps patins et jantes. Les premiers seront nettoyés, débarrassés des micro-corps incrustés dans leur gomme - il s'agit la plupart du temps de métal de la jante. Pour ces dernières, on vérifiera le creusement des flancs ainsi que l'absence de fentes au départ des rayons.

### LES LIENS (SACRES DU MARIAGE ?) :

Pour les internautes voici quelques liens :

- [www.tandazimut.com](http://www.tandazimut.com) Le site d'un couple (sans enfants au départ...) qui parcourt le monde à travers tous les continents.
- [www.tracegps.com](http://www.tracegps.com) Pour trouver des circuits, quel que soit le type de locomotion (pour nous VTT ou route).
- <https://www.cyclos-cyclotes.org/forum/> Le forum des cyclotouristes (masculins et féminins).

### LE PROVERBE DU TRIMESTRE :

Un cyclotouriste n'a pas de palmarès. Il n'a que des souvenirs. Jean Taboureau