

Les 7 commandements de Vélocio

Les cyclotouristes avertis connaissent et appliquent ces commandements, mais beaucoup d'entre nous les ignorent. Il est bon de les rappeler pour ceux et celles qui pratiquent les randonnées sur la journée.

- 1- Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
- 2-
- 3- Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
- 4- Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
- 5- Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
- 6- Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
- 7- Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
- 8- Ne jamais pédaler par amour-propre

Vélocio



Bronze représentant Paul de Vivie, dit Velocio, à Pernes-les-Fontaines

Qui était Vélocio ?

Paul de Vivie (1853 – 1930), créateur du néologisme « cyclotourisme » et propagateur de sa pratique en France, est né à Pernes-les-Fontaines, dans le Vaucluse. Mais son existence s'est déroulée à Saint-Etienne dans la Loire. C'est de là, à partir du début du siècle, qu'il aimait rejoindre, d'une seule traite, sa Provence natale, à l'occasion de Pâques. Chaque année, Pâques-en-Provence est organisée en hommage à Paul de Vivie,

Il fut renversé par un tramway le 27 février 1930 et mourut le 4 mars 1930 (à 76 ans) à Saint-Étienne, d'une fracture du crâne et sans avoir repris connaissance. Un monument lui est dédié au col du Grand Bois (ou col de la République), sur la nationale 82, à 17 kilomètres de Saint-Étienne.



C'était un passionné de la « petite reine » en tant que loisir. À partir de 1924, il donnait rendez-vous le dimanche matin de Pâques aux lecteurs de sa revue « Le Cycliste » au point terminal de sa randonnée : Les Baux-de-Provence en 1924. En ce qui concerne le dérailleur, Paul de Vivie était désireux que la bicyclette soit le plus commode possible pour les cyclotouristes. Il mettra au banc d'essai de multiples machines à changements de vitesse (avec bichaîne, chaîne flottante...).



Monument à Vélocio, à la sortie de Pernes-les-Fontaines

Les informations de ce bulletin sont à redescendre aux adhérent(e)s des clubs

Prochaine réunion du **comité directeur** : samedi 17 avril, à 14H30, à Brax
Comité de rédaction : departement31-presidence@ffvelo.fr – site : <http://haute-garonne.ffct.org>

34^{me} Année. — N° 4, 5 et 6.

Avril-Mai-Juin 1920.

LE CYCLISTE

Revue mensuelle consacrée à la Cyclotechnie et au Cyclotourisme

ADMINISTRATION ET RÉDACTION : 5, rue de la Préfecture, SAINT-ETIENNE (Loire)

Directeur-Rédacteur en chef : VELOCIO

ABONNEMENTS :

Un an..... 4 fr. FRANCE ÉTRANGER 5 fr.

Tous les abonnements partent du mois de janvier et sont payables d'avance, en timbres-poste ou mandat, à M. P. DE VIVIE, à Saint-Etienne.

SOMMAIRE :

Tribune libre... Couverture pages 1, 2, 3 et 4, et page 46	Pages
Meeting de Printemps (Velocio).....	37
Standardisation et Concours III. Deshaussès.....	27
Meeting du T. C. F. à Fontainebleau (M. PEAR, à Paris).....	28
Propos d'alimentation (Velocio).....	29
Le Meeting des "Pédalantistes" (Velocio).....	30
Résumé sur le Meeting de Printemps du T. C. F. (C. VIVIE).....	31
Excursions du "Cycliste" (Velocio).....	33
Premarades et Excursions : Lyon-Marseille et retour (C. LACROIX); Voyages en zigzag le long de l'ancien Front des Armées (T. C. F., H451).....	36

TRIBUNE LIBRE

ERRATA

Nous n'avons jamais attaché assez d'importance aux quelques coquilles plus ou moins réjouissantes dont "Le Cycliste" a, de tout temps, été émaillé, pour prendre la peine de les relever, car le lecteur en lit toujours bonne justice. Cependant, dans le très intéressant article de M. Planiol sur les mobocyclettes au Salon, paru dans le dernier numéro, une expression a été dénaturée avec tant d'insistance que nous croyons nécessaire de la rétablir. Il s'agit, il est vrai, d'un mot anglais, flat-twin, que l'usage a francisé et par lequel on désigne le moteur à deux cylindres horizontaux oppo-

sés que la firme Douglas Bros applique, la première, sur ses motocyclettes quelques années avant la guerre et qui a, sans doute, de grandes qualités puisqu'il a été depuis adopté par nombre de constructeurs. Dans l'article en question, flat-twin a été régulièrement remplacé par flat-twin ! Que l'auteur pardonne à des inotivés hostiles à l'introduction dans notre langue des expressions étrangères ! V...

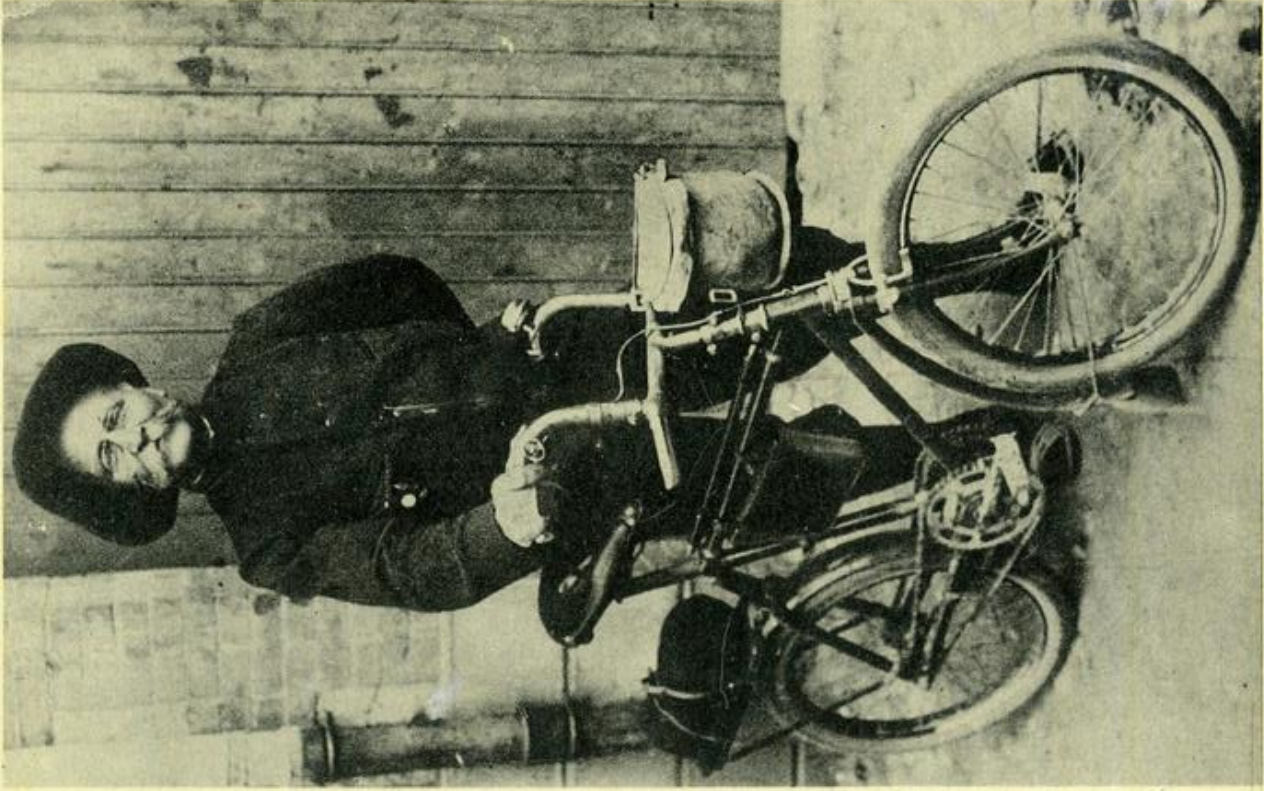
La vitalité du cyclotourisme semble s'affaiblir plus que jamais en France depuis le début de cette saison. À en juger par les nouvelles que nous avons reçues de différents côtés.

Tout d'abord, dès les premiers jours d'avril, nous eûmes le plaisir de voir quatre cyclistes parisiens de l'A. C. P., que la réputation de nos environs avait tentés et qui commençaient à Saint-Etienne un circuit de 3 ou 4 jours dont ils ont certainement emporté un excellent souvenir et de nombreux clichés.

Je les accompagnai pendant quelques kilomètres, dans la direction du Puy, leur première étape, d'où ils allaient descendre dans les gorges de l'Allier, jusqu'à Brioude, remonter à la Chaise-Dieu et, par Ambert et Saint-Anthème, revenir prendre à Saint-Etienne le train de retour, non sans avoir poussé une reconnaissance vers le site si pittoresque de Rochelallée, et vers ces grands bois, dont il est si souvent question dans "Le Cycliste".

Nous avons appris ensuite que M. Buzard à Pau a formé un groupe de polyvés whippélistes, qui escaudé en se jouant les cols pyrénéens les plus rébarbatifs, et M. Abadie de Bordeaux nous écrivait ces jours-ci que les randonnés de 300 kilomètres deviennent monnaie courante dans le mouvement dont il fait partie et qui se sert surtout de moyens 3 vitesses doublées par flottante ou bichain. Les étapes de 40 heures y seront bientôt à l'ordre du jour.

Dans cette région du Sud-Est qui fut aux débuts du cyclisme le bourg-pourri du sport pur,



1906 - VELOCIO avec son carrosse de gala