

Les Amis du Vélo

New look

2010/1

Au Cœur du C.T.Grand Fexhe

Les Amis du Vélo n°12, juin 2010, est édité par le comité du C.T.G Fexhe.
Ce journal d'information est gratuit et est uniquement réservé aux membres du club.
Ont collaboré à ce numéro : Marc Vandeputte, Philippe Demars, Thierry Put et Jacques Laermans.



Sortie club du 26 juin 2010 – Les 4 Provinces

Sommaire	page 1
Edito	page 2
Technique - Entretien du vélo	page 3
Peloton - C'est vous qui le dites	page 4
L'Histoire du vélo	page 6
Un membre en raconte un autre	page 7
Humour	page 8
La bourse aux vélos	page 10



DOLHAIN - JUIN 2010

La Flèche Ardennaise



Et si je vous parlais de nous ?

Chaque année, au mois de juin, il est de coutume de parler « bilan » et ainsi analyser la mi-saison écoulée.

Honnêtement, j'étais un peu inquiet. Notre groupe est maintenant riche de 47 membres et c'est beaucoup pour notre petit club. C'est aussi nouveau pour nous (comité). L'« Esprit de Fexhe » (respect humain, intégrité, convivialité ...) est une des conditions sine qua non pour être intégré au groupe et malgré tout, à chaque inscription, nous prenons un risque.

Aujourd'hui je suis soulagé. Les nouveaux membres sont bien intégrés, la camaraderie est un élément important et la complicité est bien

présente.

C'est une évidence ! C'est vraiment chouette d'être au CTG Fexhe.

Toutes les randonnées que nous proposons à nos clubs voisins (et autres) sont des organisations de grandes qualités. Les parcours sont étudiés et bien fléchés, les ravitaillements sont copieux, bien situés et bien organisés. L'accueil au Cercle de Noville est toujours irréprochable. Les nouveautés (parking vélo, vente de pains/saucisses, parcours présenté sur carte ...) sont appréciées. C'est aussi ça notre carte de visite.

Pour être complet, je dois aussi souligner la « carrure athlétique » des membres. En effet, le niveau monte d'un cran. Une nouvelle génération fait surface. Malgré tout les « anciens » restent accrochés. C'est super sympa !!!

A nous de faire en sorte que le groupe reste un groupe.

Bonne lecture à vous tous.

Marc.

Comment je réalise l'entretien courant de mon vélo

C'est suite à une discussion avec un membre du club à propos de la notion de propreté d'une transmission que j'ai décidé de rédiger ce papier sur ma manière d'entretenir une bécane..

Le plus dur, quand on rentre crevé d'une rando, c'est de s'y mettre de suite.

Je commence toujours par dégraisser la transmission (chaîne, cassette, plateaux, dérailleurs) et son voisinage.

Je réalise cette opération au pétrole lampant (j'évite le white spirit qui assèche trop). Pour éviter d'en mettre plein la roue, le glisse une feuille de plastique derrière la chaîne..

Au moyen d'un petit pinceau, je nettoie la chaîne sur ses quatre faces, puis les trois plateaux sur leurs deux faces en terminant par la cassette. Je n'oublie pas de changer de vitesse pour nettoyer tous les pignons.

Je n'oublie surtout pas de dégraisser le passage des deux câbles sous le pédalier ; c'est un véritable piège à crasse !

Lorsque je suis vraiment fatigué je réalise le dégraissage avec un spray (j'utilise un des deux dégraissants vendus par Décathlon). Je laisse agir un peu avant de passer au lavage (le temps d'aller faire pipi et de boire une tasse de café).

Je procède ensuite au lavage du vélo à l'eau chaude additionnée de Dreft (éponge, petites brosses et huile de coude).

J'attache une attention particulière aux flancs des jantes de mes roues. Comme je suis un grand freineur, elle sont salies par la gomme des freins. Lorsque le savon ne suffit pas pour réaliser ce nettoyage, j'utilise un peu d'acétone (attention de ne pas en mettre sur les caoutchoucs,

plastiques et peintures). Je profite de cette opération pour vérifier l'état des témoins d'usure de mes roues.

Le rinçage est fait au tuyau d'arrosage à jet fin (jamais de Kasher !!!).

Directement après le lavage, je passe la transmission à l'air comprimé, question de ne pas laisser stagner de l'eau. Je laisse sécher une dizaine de minutes avant de pulvériser un fin film d'huile (le spray de chez Décathlon) sur les pièces mécaniques afin de les protéger de la corrosion (on est étonné comme la rouille s'installe vite). Plus tard, je relubrifie correctement avec une huile plus épaisse (en burette). Je n'utilise jamais de graisse sauf pour le passage des câbles sous le pédalier.

Toutes les cinq sorties je démonte les deux galets du dérailleur que je nettoie également au pétrole. Attention, les deux galets étant différents, pour éviter de me tromper en les remontant, j'en traite un à la fois.



Une sortie sur deux, je procède au nettoyage des patins de freins (un à la fois pour être certain de le remettre au bon endroit). Pour ce faire, j'enlève la cartouche de son support (attention de ne pas perdre la vis de blocage), j'enlève toutes les incrustations dans la surface de

freinage (avec une pointe de cutter), je nettoie la surface avec du papier émeri à gros grains et je donne un coup de lame de scie dans les rainures pour les décrasser.

Tout cela terminé, j'essaie de ne pas oublier de remettre en place les pièces enlevées pour le nettoyage (pompe, trousse à outil, ...).

Philippe.

Pourquoi j'ai choisi le club de Fexhe.



qu'il fait partie du club de Fexhe et qu'il habite à Seny.' Là, je lui dis qu'il doit être très motivé pour faire partie d'un club situé aussi loin de chez lui, ce, à quoi il me répond qu'il y a une bonne ambiance et des membres vraiment très sympas.

Après avoir pratiqué du VTT pendant plusieurs années par tous les temps, j'ai décidé début 2009, de passer au vélo de course (moins d'entretien, moins de casse et surtout moins de travail après une rando).

Après quelques sorties en solitaire en Hesbaye, et étant de plus convaincu d'avoir pris une bonne décision, je me décide à faire une première cyclo organisée. C'était la cyclo de Bonnelles « Le Tour du Condroz ».

Là, en arrivant sur le parking, je tombe sur un homme bien sympathique, Tony Fox, pour ne pas le citer et je lui demande quelques renseignements: s'il roule seul ou s'il fait partie d'un club et à mon grand étonnement, il me répond

Sur ce, chacun fait la randonnée, moi, seul, et lui, avec son club.

Habitant Flémalle, et ayant dans cette région pas mal de possibilités de choisir un club de vélo, je décide de me renseigner un peu plus et notamment sur internet. Et là, en découvrant sur la FBC, les différents clubs vélo ayant un site internet, je m'aperçois que le site de Fexhe est vraiment bien fait et très complet par rapport aux autres.

Je prends note de leur programme et je participe à la cyclo des 4 Provinces. Je découvre le local lors de l'inscription, quelques membres, et l'organisation de la cyclo.

Je fais ensuite la deuxième cyclo organisée, Fexhe-Barsy-Fexhe et là, sur le

chemin du retour, vers Marchin, un inconnu en 4x4, avec une tête qui ne passe pas inaperçue, m'accoste et me demande si j'ai eu un problème en vélo. Je lui réponds que non, et je continue ma route jusqu'au ravito de Vierset. Là, je revois Tony qui sert le ravito et l'inconnu que m'avait accosté en 4x4. Celui-ci me dit qu'il fait partie du club et m'explique le problème qu'il y a eu. Je parle un peu avec lui avant de repartir et je me suis dit que le courant passait assez bien avec cette personne. J'apprendrai plus tard, que son prénom est Guy.

Peu de temps après, je participe à la cyclo Flémalle- Sources de Bru et là, sur la route, je tombe carrément avec le club, Tony toujours content, Guy avec son franc parler Georges toujours le premier à passer une ligne blanche, Dany discret mais au démarrage redoutable, Philippe le web master, Francis, Benito très volubile, Willy impossible à suivre sur le plat et je termine la cyclo avec eux.

Ce jour là, je rentre chez moi, en pensant qu'effectivement, ils sont tous très sympathiques et qu'ils m'ont accepté facilement dans leur groupe.

La dernière cyclo où je suis de nouveau tombé avec eux, c'était à Rotheux où j'étais bien content de ne pas rouler seul et nous avons bu le verre de l'amitié.

Certains m'ont expliqué le fonctionnement du club et là, j'ai vraiment ressenti la bonne ambiance et la solidarité du groupe. J'ai émis le désir de faire partie du club et Guy m'a dit de venir à la prochaine cyclo organisée par Fexhe, la Burdinale.

Ce jour là, à l'inscription, Guy me présente au Président qui me donne rendez-vous à la prochaine réunion du mois de Novembre. Voilà, c'est ainsi que je fais désormais partie du club de Fexhe et bien content de l'être.



Jacques

EDDY MERCKX (deuxième partie).

C'est en 1961 qu'Eddy Merckx débute sa carrière de coureur chez les amateurs. Trois ans plus tard, il remporte à 19 ans le championnat du monde amateur.



Passé professionnel en 1966, il remporte Milan-San Remo qu'il gagnera encore six fois par la suite. Sacré trois fois champion du monde (en 1967, 1971 et 1974), il inscrira également son nom au palmarès de plusieurs grandes classiques nationales et internationales : Liège-Bastogne-Liège (cinq victoires), Paris-Roubaix (trois victoires) ou le Tour des Flandres (deux victoires). En 1972, il conquiert le record du monde de l'heure, record qui ne sera battu que dix ans plus tard avec la venue sur le marché de vélos aérodynamiques.

Cependant, c'est lors de course à étapes qu'Eddy Merckx aura accompli les plus grands exploits. Il gagne ses cinq premiers Tour (1969, 1970, 1971, 1972 et 1974) ; en 1969, il enlève tous les classements ; il totalise 34 étapes et porte le maillot jaune durant 96 jours ; il signe trois fois la même année le doublé Giro-Tour ; et il n'abandonne jamais.

Eddy Merckx en pleine gloire décida de s'attaquer au record de l'heure détenu par le Danois Ritter. Il choisit comme lieu d'épreuve le vélodrome de Mexico. Pas question pour l'équipe médicale d'envisager un recours au dopage pour préparer Eddy Merckx. Le record de l'heure conquis à Mexico par Eddy Merckx a confirmé la bonne forme du champion, ses capacités extraordinaires à l'effort et à la récupération ainsi que la pertinence du programme d'entraînement mis au point par le Centre Provincial de Médecine Sportive de l'Institut Malvoz à Liège. Aujourd'hui, la technique d'inhalation d'air appauvri en O² est encore utilisée pour préparer les alpinistes à des ascensions au-delà de 4.000 mètres d'altitude. C'était le secret de Merckx.

Estimant avoir atteint un âge trop avancé pour tenir le rythme de la haute compétition, Eddy Merckx décide d'abandonner sa carrière en 1978, à l'âge de 32 ans. Il se convertit dans la fabrication et la commercialisation de cadres de vélos tout en collaborant à un grand nombre de retransmissions télévisées de courses cyclistes.



MOI JE VOUDRAIS PARLER DE TOI !

Toi qui est entré dans la famille de mon fils
et qui est devenu mon ami

Tu ne rates jamais l'occasion de me faire mal

Quand tu enfourches ton destrier

Tu te marres dans tes poils

Mais tu augmentes mes qualités

Quelque soit ton moral

Tu restes toujours apprécié

Par moment tu rues dans le bal

Et c'est dur de te dépasser

Tu as un cœur comme une grosse balle

Et sur toi on peut se fier

J'ai la chance d'être dans ton bocal

Tu es un ami à mériter

Tes vélos étaient banals

C'est pour cela que tu as changé

Comme moi tu es SPECIALIZED

Enfin tu es émerveillé

Par contre ton humour est spécial



Mais un ami sait pardonner

Et même après nos sorties matinales

Tu t'es vraiment donné

Quand tu sens l'animal

Chez moi tu reçois le thé

Et si un jour ça va mal

Sur moi tu pourras compter

Thierry

Voici le secret de la réussite d'une belle randonnée avec le club de Fexhe !!!

1. Tout d'abord, avant le départ, il faut un bon briefing. Ici, Auguste à l'œuvre... **L'heure du départ, c'est 08.30 Hr.**



2. Ensuite, ne pas céder à la panique. Ici, Georges cool et le visage serein... **Une petite halte et c'est le regroupement.**



3. Et pour finir, il faut déjà penser à la récompense



Le verre de l'Amitié est un des moments privilégiés. La pression est redescendue et les visages sont souriants. C'est aussi l'occasion de renforcer notre amitié, notre complicité et notre esprit de groupe.



Marc.



A vendre – Chambre à air pour vélo de course MICHELIN – valve de 40 mm ou de 50 mm

Commentaire(s) :
Pièce neuve

Prix : 2,50 euros



A vendre – Prolongateur de cintre – Triathlon

Commentaire(s) :
Pièce d'occasion – Bon état

Prix : 10,00 euros



A vendre – Selle « Vélo Sape »

Commentaire(s) :
Pièce neuve

Prix : 15,00 euros



A vendre – Selle ITALIA FLITE TEAM EDITION

Commentaire(s) :
Pièce neuve

Prix : 80,00 euros

**Si vous souhaitez vendre
ou acheter, contactez le 0477/50.25.09.**