

Zeitschrift:	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	6 (1949)
Heft:	10
Artikel:	Cyclotourisme
Autor:	Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996702

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

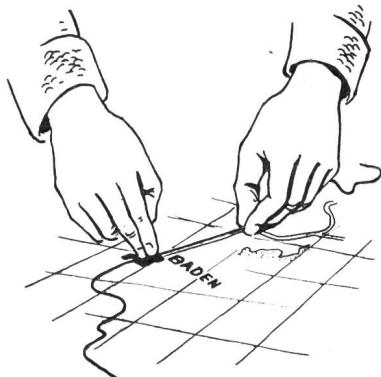
Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

CYCLOTOURISME...

Une des plus grandes joies du cyclotouriste est de préparer son voyage, d'étendre des cartes routières sur une grande table, de s'armer d'un crayon bleu et d'un guide et de marquer d'un gros trait l'itinéraire qu'il se propose de suivre.

L'étude de la carte constitue une nécessité : il faut tenir compte de la longueur de l'itinéraire, de l'état des routes, du pourcentage approximatif des côtes, fixer les haltes aux endroits les plus agréables et surtout ne pas rater des sites admirables. Ces différents points solutionnés, calculons la durée du parcours et prenons pour base 15 kilomètres-heure. N'oublions pas d'ajouter les temps de repos que nous prendrions. Si, dans ton itinéraire, tu as choisi un col, tu peux calculer cette augmentation de l'effort de la façon suivante : Pour cha-



que différence d'altitude de 50 mètres, on ajoute un kilomètre à la longueur du parcours. On aura, par exemple :

Longueur du parcours 70 km.
200 mètres de différence d'altitude, soit 4 »

Longueur totale du parcours . . . 74 km.
Ceci fait, autre joie et autre travail : s'occuper de sa machine, la préparer, elle aussi.

Avec un soin méticuleux, on la vérifie. Les vitesses fonctionnent-elles ? La chaîne est-elle suffisamment grasse ? Contrôlons aussi les roulements à



billes des roues, du pédalier, du guidon. Les pneus sont en bon état, les freins fonctionnent à souhait et toute la boulonnnerie est bien bloquée. Un essai final, la petite reine d'acier roule comme un charme.

Ouvrons la sacoche à outils et contrôlons, d'un œil attentif, son contenu. Rustines, colle et démontepneus, une clef universelle, un tournevis, une burette d'huile ne laissant pas échapper son précieux contenu, chiffon, ficelle, fil de fer, châterton. Ajoutons peut-être une pince plate et une ampoule électrique de rechange. Voilà qui est bien fait, et je crois que nous n'avons rien oublié. Un rapide examen de la pompe et de son raccord, et nous pouvons préparer le bagage personnel.

Dans les sacoches, s'adaptant sur le porte-bagage arrière, on y mettra les vêtements et les provisions. Une sacoche est réservée aux habits de rechange, à l'imperméable, à des habits chauds, à une petite pharmacie. L'autre, destinée aux provisions, à la gamelle, aux ustensiles de cuisine. Vous voyez, elles sont déjà pleines. Il faudra pourtant encore y introduire la carte routière, une carte d'identité, la carte de membre des Auberges de Jeunesse, éventuellement, et surtout n'oubliez pas votre permis de circulation.

Voici le vélo équipé, le paquetage bien arrimé. Tout est prêt pour le lendemain. Allons nous reposer.

Le cyclotourisme est un moyen de découvrir des paysages et de trouver dans la nature une amie.

Partez, parcourez les routes, égarez-vous dans les petites vallées, découvrez votre pays !

Bonne chance.

PIERRE.

