

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	40 (1983)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Le cyclotourisme
<b>Autor:</b>	Decrouy, Gérard
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998723">https://doi.org/10.5169/seals-998723</a>

### **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:** 31.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Le cyclotourisme

Gérard Decrouy

Agé de 35 ans, Gérard Decrouy est expert «cyclotourisme» J+S dans le canton de Vaud. Informaticien de profession, il est particulièrement attiré par l'animation, et pense que cette forme d'«intervention» est celle qui peut avoir l'influence la meilleure auprès des jeunes. (Y.J.)

Le cyclotourisme, autrement dit le tourisme à bicyclette, est une passion! C'est la liberté d'aller où l'on veut, avec son vélo et ses amis, et cela sans aucun esprit de compétition. On peut partir pour une promenade, une balade, une randonnée ou même un voyage à bicyclette. Le but? Ce pourra être la forêt toute proche, un circuit dans sa région, un raid de ville en ville, la conquête de cols alpins, ou même... un Tour de Suisse: un vrai, en longeant les frontières.

Mais cette activité cyclotouristique répond-elle aux aspirations des jeunes? On peut poser plusieurs questions à ce sujet:

- aiment-ils la nature; sont-ils prêts à la respecter?
- ont-ils le goût de la découverte?
- sont-ils prêts à fournir un effort physique?
- ont-ils l'esprit d'équipe?

Si les réponses sont affirmatives, alors... l'activité «vélo» leur convient. Nous pensons que la pratique du cyclotourisme, définie comme activité de loisir et de plein air, semble bien adaptée à la tranche d'âge couvrant l'adolescence. Elle peut particulièrement bien convenir à ceux que la compétition rebute et qui préfèrent se tourner vers une activité qui respecte leur liberté en éliminant tout affrontement avec autrui, ou tout règlement contraignant.

Suivons, maintenant, un groupe de jeunes «cyclos».

### Avant le départ

#### L'objectif

Un but de découverte (historique, géographique, zoologique, botanique...) a été fixé. Il a été recherché en commun, il répond aux souhaits de la majorité des par-



icipants et il s'intègre bien dans le programme général du groupe.

On peut déjà prévoir qu'une exploitation éducative pourra être faite au retour (album photos, montage sonorisé de diapositives, panneaux d'exposition, herbier...) en vue d'une présentation aux amis et aux parents.

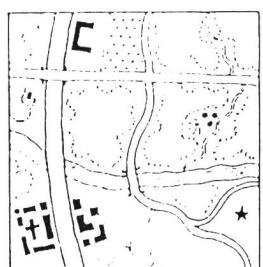
Les prolongements du sport ont quelquefois des effets stimulants qu'il ne faut pas négliger.

#### L'itinéraire

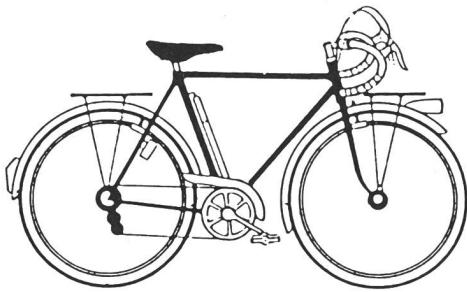
Il a été soigneusement préparé avec les jeunes. Il sera parfois nécessaire de le reconnaître à l'avance: «cyclo-camping».

Les routes à grande circulation ont été systématiquement évitées au profit des petites routes, des chemins forestiers, voire des sentiers muletiers. Le parcours a été tracé en tenant compte des possibilités physiques des membres du groupe.

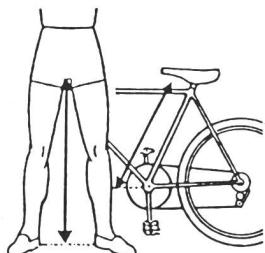
Il est bon que le «navigateur de l'équipe» ou le «pilote du jour» le connaisse parfaitement. Des points de ralliement ont été fixés pour le cas où une équipe ou un individu viendrait à faire une erreur de parcours.



## La bicyclette



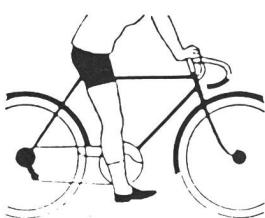
La bicyclette sera un modèle de randonnée. Elle est de bonne qualité et elle doit permettre de rouler sans fatigue et d'être bien sur tous les chemins. Elle a des pneus, plus résistants que les boyaux. Pour les longues randonnées, elle est équipée d'un porte-bagages à l'avant et à l'arrière et, dans tous les cas, d'une source d'éclairage en état de marche. Un vélo à la taille de chaque équipier: voilà une règle essentielle, tout comme celle qui veut que l'on préfère les petits développements (dérailleur avant et arrière, avec une gamme étalée de braquets vers le bas).



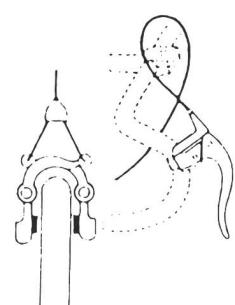
## La vérification et la préparation des vélos

Ce sont deux précautions fondamentales. Pour éviter des incidents de route, toujours ennuyeux, un certain nombre de réglages et de contrôles indispensables doivent être effectués.

*Le réglage de la position:* il permet d'être assis correctement et confortablement, de rouler sans douleurs, avec un minimum d'effort et, en toutes circonstances, le plus d'agrément.

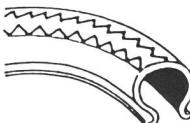
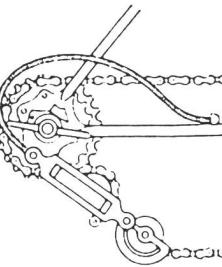


*Les freins, patins, câble* doivent être en parfait état.



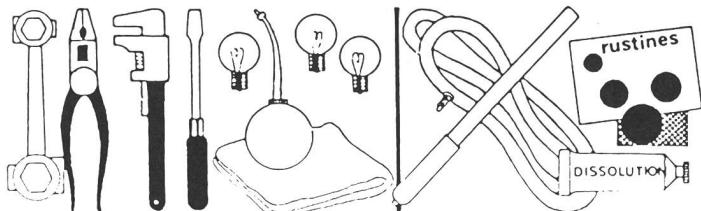
*Les dérailleurs avant et arrière:* ils doivent être bien réglés, afin d'assurer un passage de chaîne d'un pignon ou d'un plateau à l'autre en douceur et sans accrochage. Il n'est rien de plus désagréable que de pédaler tout à coup dans le vide.

*Les pneus:* ils ne doivent pas être usés (profil insuffisamment marqué). Même s'ils ne sont que très légèrement déchirés sur le flanc ou sur la bande de roulement, il faut les changer. Les pneus sont un peu les chaussures du coureur à pied: il faut leur porter grand soin.



## La trousse à outils

Elle est bien utile en cas de panne.



## L'habillement

*Les chaussures:* la meilleure solution est d'adopter des chaussures «type cyclotouriste», avec talon.



*Le maillot:* il sera fait d'une matière absorbant la transpiration. Il faut aussi prévoir une protection contre la pluie.



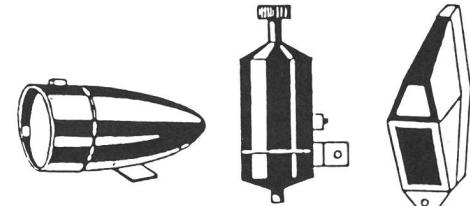
*La culotte:* l'entre-jambe du short doit être assez large pour éviter les frictions de la peau avec la selle.



*Les gants:* ils protègent efficacement les mains en cas de chute.



*Le couvre-chef:* on choisira une casquette pour se protéger du soleil et un bonnet en cas d'intempéries.



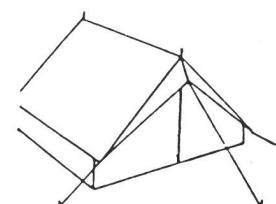
*L'éclairage:* chaque vélo doit être muni d'une lampe avec déflecteur à l'avant, d'un feu rouge et d'un dispositif réfléchissant à l'arrière.



## Autre matériel nécessaire

Si l'on part pour plusieurs jours, une certaine réserve de matériel est indispensable. En effet, dans ce cas, le problème du logement va se poser: faut-il se rendre à l'auberge de jeunesse, chez l'habitant, dans un centre de jeunesse, au camping? Dans ce dernier cas, le choix du matériel dépend de sa légèreté et de sa maniabilité:

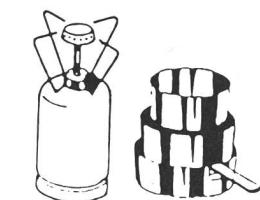
*Les tentes:* la tente bi-places est bonne; elle permet de répartir les charges entre deux équipiers.



*Le sac de couchage:* il doit être chaud, pratique, facile à rouler et peu encombrant.



*Le matériel de cuisson:* un repas chaud par jour (le soir en principe) est indispensable. Pour cela, il faut un réchaud portatif et quelques garmelles emboîtables.



## Préparation des jeunes «cyclos»

Avant de partir, les jeunes et leurs moniteurs ont mis au point un certain nombre d'éléments indispensables.

### Le code de la route

Outre la signalisation des panneaux routiers, que connaissent assez bien les jeunes, les règles de la circulation doivent être bien assimilées. Une discipline de route est nécessaire: on ne fait pas une course de vitesse, on roule par petits groupes de 5 à 6, suffisamment espacés, on évite de tenir un coéquipier par l'épaule ou de rouler de front.



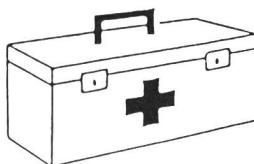
### Code de communication



La mise au point d'un code de communication est bien utile entre «cyclos».

### Premiers secours

Les participants doivent posséder les connaissances qui leur permettront, le cas échéant, d'effectuer des soins de première urgence en cas d'accident.



### En forme!

Il faut aussi se préparer physiquement, si l'on ne veut pas que la randonnée se transforme en calvaire. Pour y parvenir, il est indispensable d'accumuler un capital kilomètres suffisant, en augmentant la distance à chaque sortie.



### Les équipes

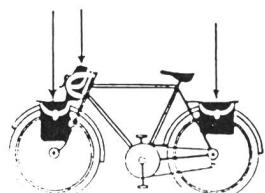
On a tout avantage à constituer des petites équipes de 5 ou 6. Cela évite de rouler en peloton, sachant tous les inconvénients que cela comporte. Ces équipes sont formées en fonction des affinités, des capacités physiques et des compétences de chacun.

Un capitaine de route est responsable de l'équipe. Il peut changer chaque jour. Chaque membre de l'équipe a une mission à remplir: celle de mécanicien, de navigateur, de secouriste, de photographe, de reporter...



### Nous sommes prêts!

Les bicyclettes sont chargées. On a fait attention à la bonne répartition des charges (charge lourde à l'avant et toujours le plus bas possible pour répondre aux lois de la physique).

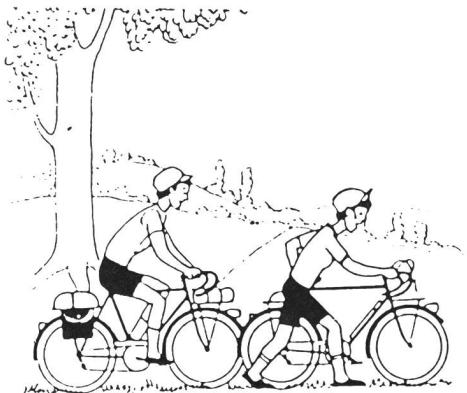


## Sur la route

### Les règles

- Respecter les crénaux entre les équipes
- Eviter de rouler de front
- Ne pas tenir son voisin

### Les traînards



Certains jeunes «cyclos» peuvent être fatigués, ou tout simplement avoir un rythme plus lent que les autres. Il ne faut en aucun cas les abandonner mais plutôt fixer l'allure de l'équipe sur la leur.

### La panne

Lorsque l'un des équipiers tombe en panne, on ne le laisse pas se débrouiller seul: l'équipe reste groupée et le mécanicien aide, sans pour autant tout faire. Le malheureux «cyclo» doit mener lui-même la réparation à bien, et, pourquoi pas, dans la bonne humeur.



### L'obscurité



Rouler de nuit peut exercer une certaine fascination sur les jeunes «cyclos». Choisir si possible, dans ce cas, une nuit de pleine lune. Le bon éclairage de chaque bicyclette est à vérifier, et chacun doit porter un vêtement de couleur claire.



### La pause

Toutes les heures, environ, on pratique une halte de 10 minutes pour se reposer. (Il faut aussi tenir compte du relief et de la fatigue des jeunes.) On fera attention de ne pas prendre froid et, si nécessaire, on mettra un pull-over. Ne pas trop boire à l'arrêt, mais plutôt en roulant.

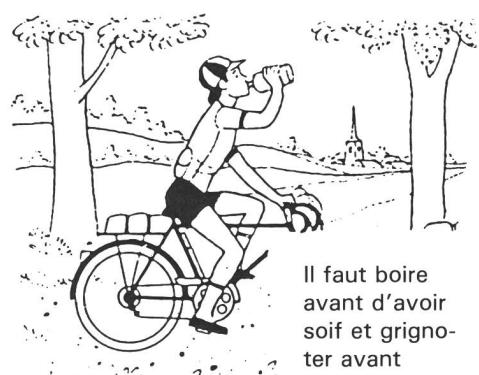


### L'approvisionnement



Lors d'une longue randonnée, il faut prévoir un ravitaillement en nourriture et en eau. Les jeunes se déplacent sans voitures suivieuses. Tout ce qui est nécessaire à satisfaire leurs besoins doit se trouver sur leur bicyclette, selon le véritable esprit du randonneur.

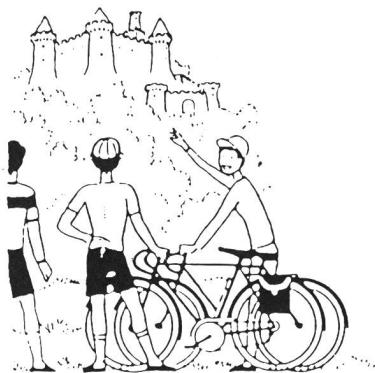
### L'alimentation en route



Il faut boire avant d'avoir soif et grignoter avant d'avoir le «coup de fringale». La dépense énergétique d'un «cyclo» est importante. L'effort prolongé entraîne, par sudation, une déperdition hydrique considérable. Il importe donc de boire beaucoup, mais régulièrement.



## La découverte



Le groupe n'hésite pas à s'arrêter si le panorama y invite. Avant le départ, on a sélectionné ce qui vaut la peine d'être vu ou visité. Une fois encore, soulignons que le cyclotourisme n'est pas une course!



## La montée



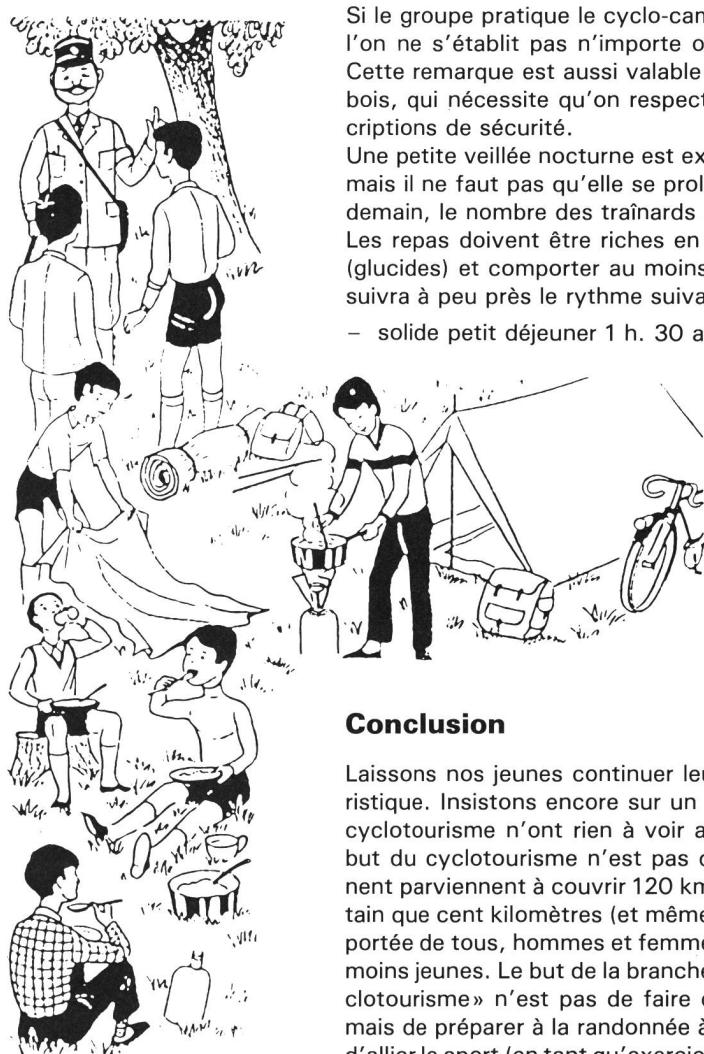
La montée approche: c'est le moment d'utiliser les petits développements, dont on a équipé les cycles avant le départ (on a mis de plus grands pignons à la roue libre, de façon à franchir les côtes en «moulinant»). Chacun monte à son rythme. On s'attend au sommet.

## L'hygiène

A bicyclette, on transpire beaucoup et la route est bien souvent poussiéreuse. Chaque soir, on se lavera donc à fond. Pour ce faire, chaque participant doit être muni d'un nécessaire de toilette.



## Le campement



Si le groupe pratique le cyclo-camping, il doit savoir que l'on ne s'établit pas n'importe où et sans autorisation. Cette remarque est aussi valable pour allumer un feu de bois, qui nécessite qu'on respecte strictement les prescriptions de sécurité.

Une petite veillée nocturne est extrêmement délassante, mais il ne faut pas qu'elle se prolonge trop sinon, le lendemain, le nombre des traînards augmentera.

Les repas doivent être riches en éléments énergétiques (glucides) et comporter au moins un aliment chaud. On suivra à peu près le rythme suivant:

- solide petit déjeuner 1 h. 30 avant le départ
- grignoter souvent en roulant
- à midi, déjeuner énergétique, mais facile à digérer
- le soir, repas copieux et chaud.

## Conclusion

Laissons nos jeunes continuer leur randonnée cyclotouristique. Insistons encore sur un point: la randonnée, le cyclotourisme n'ont rien à voir avec la compétition! Le but du cyclotourisme n'est pas que ceux qui s'y adonnent parviennent à couvrir 120 km en 4 h. Mais il est certain que cent kilomètres (et même plus) par jour sont à la portée de tous, hommes et femmes, jeunes dès 14 ans et moins jeunes. Le but de la branche J + S, orientation «cyclotourisme» n'est pas de faire des coureurs cyclistes, mais de préparer à la randonnée à bicyclette, qui permet d'allier le sport (en tant qu'exercice physique), aux loisirs, à l'enchante ment de la nature, aux contacts humains, à la culture en général et, pourquoi pas, à une activité artistique: la photo par exemple. Alors, en selle: bonne route, bon vent, bonne randonnée! ■