

Baptême au vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines



Ils étaient une douzaine de Cétémistes à s'être donné rendez-vous au vélodrome, le vendredi 22 décembre, pour un baptême de piste, baptême encadré par Jean-François Guiborel et une jeune cycliste, Chiara Langlais.*

Le moment a été très apprécié, malgré une chute et les difficultés liées à la piste très impressionnante pour chacun de nos camarades, mais on entend dans leurs témoignages « un petit goût de reviens-y » chez les jeunes et les moins jeunes !



Jean Yves PERVIS : petit point historique

Nous avons le privilège d'avoir à notre porte un des plus beaux vélodromes au monde. C'est également le plus rapide au niveau de la mer du fait de sa largeur. Cela permet en effet d'avoir un élan supplémentaire pour prendre de la vitesse. Privilège suprême il sera le théâtre des JO de

2024.

C'est bien ce lieu magique que le CTM a privatisé l'espace d'une heure en cette fin de journée du 22 décembre 2018.

Pour reprendre une bonne habitude que nous avons initiée il y a quatre ans, nous avons organisé un baptême club afin que certains nouveaux adhérents puissent en profiter. Ils étaient donc douze à répondre présent.

Romain CAPLANE ; Gilles DEHARBE ; Jean François DESLANDES ; Jean Luc JACQUIN ;

Christophe LE GUILLOU ; Michel MARQUER ; Gilles MOUTIN ; Jean ROBIN ; Hervé RUCHOT ; Thierry TRZECIAK ; Olivier et Romain VRABELY.



C'était une première pour beaucoup, d'une part de rouler sur une piste en bois avec des virages à 48° d'inclinaison et d'autre part d'utiliser un vélo à pignon fixe, qui pour tout arranger, n'a pas de freins. Avec tous ces paramètres l'appréhension est à son Comble.

C'est par la piste que le vélo s'est développé en

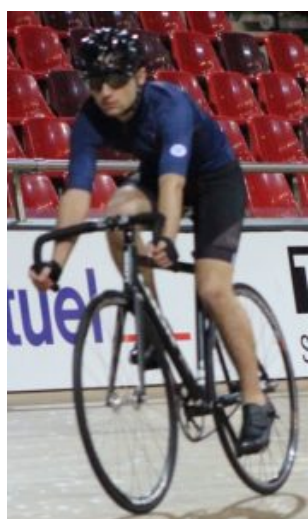
compétition au début du XX^{ème} siècle. La simplicité des vélos, la transmission en pignon fixe bien avant la roue libre, les virages relevés pour éviter le freinage dans les courbes, (il faut savoir que sur le 200 m lancé la vitesse dans les virages approche les 80 km/heure) et la longueur permettant d'être inclus dans un stade, en faisait un sport très populaire. C'est en 1903 qu'est inauguré le Vel D'Hiv, Piste en bois de 250 m qui pouvait accueillir 25 000 personnes et qui était souvent plein.

Avec l'évolution de la roue libre, le pignon fixe a été abandonné. C'est bien dommage pour la préparation des athlètes. Le pignon fixe (même sur la route en période d'entraînement) permet de pédaler en souplesse, sur 360 °, permet de travailler la fréquence de pédalage en particulier dans les descentes et développe l'adresse. (Sur la route il faut des freins).

Hors de France la piste est restée populaire. Les derniers vainqueurs du Tour de France Anglais sont tous des grands pistards avec des titres Olympiques. Il y a 23 ans que nous n'avons pas de vainqueur au Tour de France. Nos routiers n'ont pas la culture de la piste.....mais cela n'a peut être aucun rapport !!!

Maintenant que vous connaissez le chemin, il y a des possibilités individuelles. Profitez en.

Texte: Jean Yves PERVIS



Romain CAPLANE : que du bonheur !

Possesseur d'un vélo à pignon fixe que j'avais vendu il y a quelque temps, pour m'acheter un vélo de route, j'ai toujours aimé ce type de vélo, de par l'esthétisme : un plateau, un pignon, un cintre : simple et efficace, que par la sensation de pédalage constant.

Aussi c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me suis inscrit afin de pouvoir enfin rouler sur une vraie piste avec un pignon fixe. Qui plus est sur une piste olympique.

Les sensations sont bonnes au premier tour de roues sur le plateau, avec toujours cette agréable sensation d'être accroché au vélo.

Après passons à la piste. J'ai plus d'appréhension : la pente du virage « est ce que je vais

arriver à monter » ; et devoir rouler en groupe sans freins. Aussi toujours très enthousiaste nous nous élançons. Placé directement derrière le coach les appréhensions disparaissent. J'ai adoré cette session sur la piste. Le cardio monte vite avec un effort plus dynamique et la nécessité d'en mettre un peu plus se fait sentir, avec toujours cette agréable sensation de devoir tourner les jambes tout le temps. Je pense aussi que c'est un sport où la connaissance de soi est fondamentale pour gérer ses limites et ses efforts courts et intenses, où il faut tout donner en très peu de temps. Il n'y a pas 150km pour garder la forme. C'est maintenant ou jamais.

J'envisage l'éventualité de m'inscrire ou de refaire des sessions de piste. Pourquoi pas avec le club, maintenant que beaucoup ont eu leur baptême. Pourquoi ne pas envisager des sessions débutant pour remplacer les sorties d'hiver ?

Texte: Romain CAPLANE



Jean Luc JACQUIN : point de vue d'un cyclo débutant

Tout a commencé un jeudi soir le premier du mois, pour les habitués.

Cette réunion commence comme à son habitude, plusieurs personnes prennent la parole jusqu'au moment où Jean-Yves Pervis lance l'idée d'aller faire un baptême de piste au vélodrome national.

O superbe idée, je me dis tout bas dans ma tête. Et puis j'oublie comme souvent ??.

Un peu plus tard Jean- Yves envoie un mail et là je me dis « allez inscris toi, d'autres l'ont fait et ils en sont revenus super contents ».

Et là, plus les jours passent et plus je me dis « pourquoi t'as dit oui!!!! » Je ne pouvais plus reculer bah oui, personne ne me connaît sous cet angle ; je rumine en permanence, pourquoi, comment, que va- t'il se passer !! Et cette peur ou cette angoisse est aussi présente sur certaines sorties et curieusement pas sur les plus grandes distances ?

Mais rapidement nous sommes pris en main par un monsieur qui visiblement connaît son affaire en matière de vélo sur piste .Il nous explique les bonnes manières pour prendre un vélo de piste en main ; et là je bois ses paroles n'en perds pas une miette, car tout ce qu'il dit c'est du bon sens.

Et hop nous voilà sur le vélo, une main bien accrochée à la rambarde et l'autre sur le guidon.

Et c'est parti : me voilà en train de rouler sur cette piste fabuleuse. Au début ils nous font rester en bas et il vaut mieux car pas évident au départ de gérer la vitesse et surtout les ralentissements.

Quelques tours plus tard, le gars au micro nous dit « c'est bon vous pouvez rouler comme bon vous semble » .ET LA j'accélère doucement mais sûrement un tour, deux

tours, et me voilà en haut de cette piste .Ouh la la, impressionnant, il faut vraiment pas lâcher si on veut rester là- haut, et puis je me dis d'un coup « tiens je plonge comme les vrais qui n'ont pas peur » et là que du bonheur : ça va vite, très vite. Encore un tour et je ralentis, car à cette vitesse je ne peux pas tenir longtemps.

Je me laisse glisser sur cette rampe tout en douceur et je m'arrête, content et prêt à recommencer....

Merci pour cette sortie car tout seul je ne l'aurais jamais faite.

Texte de Jean Luc JACQUIN



Gilles DEHARBE: Belle expérience

Les douze Cétémistes de ce 22 décembre 2018 se souviendront de ces bons moments de partage.

Pourtant au début, ce n'était pas pour nous rassurer ; en effet une personne du club d'Argenteuil qui était juste avant nous avait chuté, suite à un arrêt mal maîtrisé...On l'avait vu sortir en civière! Les vélos que l'on nous avait prêtés sont bien différents de ceux dont nous avons l'habitude:

Pas de frein, pas de dérailleur, un cadre, un guidon, une selle , deux roues, il a fallu maîtriser la « bête », à l'arrêt pour monter

dessus, et à faible vitesse sur le centre du vélodrome.

Nous voilà maintenant sur le côté de la piste et écoutons les instructions de notre moniteur d'une heure (présentation des espaces limités par des lignes, puis les bas de la piste (côte d'azur) et le haut tout là- haut! 47% de dénivelé. Une jeune pistarde de 15 ans, Chiara, nous montre un tour de piste, on est ébahis par son aisance!

Quelques tours de piste derrière notre instructeur du jour à 30km/h, on se rassure car on retrouve vite les sensations de notre chère petite reine, mais il faut être attentif pour ne pas chuter.

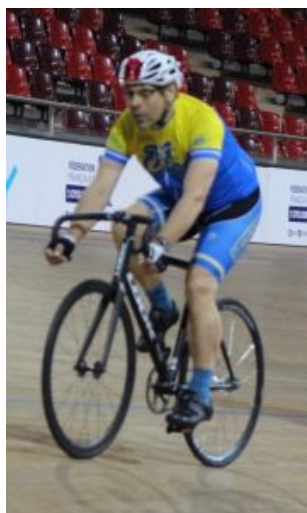
Puis on nous annonce que les tours suivants sont libres, et voilà, 12 jaune et bleu envahissent la piste, on se prend un moment pour de vrais pistards!, on monte, on descend, on double, on se fait doubler, quel beau ballet dans ce magnifique endroit ! Mais notre cardio nous rappelle à l'ordre ; après quelques escapades tout là-haut, le coeur monte vite dans les tours à cette allure!

Déjà 60 minutes de passées, on voudrait que cela dure plus longtemps, on fait attention à l'arrêt, puis on rejoint les autres, et on échange nos sensations!

Remise des diplômes, on prend des nouvelles de Gilou qui a chuté et on regarde les photos!

Maintenant que nous sommes baptisés, il ne reste plus que la communion et la confirmation!

Merci Jean-Yves et au club de nous offrir des moments inoubliables!



Hervé RUCHOT : un souvenir à conserver

C'était la première fois que je rentrais dans un vélodrome. En entrant, la vue de la piste où tournent quelques cyclistes est impressionnante. Quelques CTMistes sont déjà présents. Une fois les formalités administratives effectuées pour accéder à la piste, nous avons quelques minutes pour regarder les cyclistes qui tournent sur la piste sous les ordres d'un coach et commencer à intégrer les règles.

Vue de haut, la pente du virage me stresse un peu, il faudra faire attention à ne pas tomber d'autant plus, qu'après un accident grave, je dois faire attention à mon rachis. C'est l'heure ! Nous descendons pour nous mettre en tenue puis nous rejoignons le centre du manège.

En arrivant sur zone, on découvre un cycliste assis sur le bord de la piste à la suite d'une chute, cela me donne un coup de stress car la chute m'est interdite. Il sera évacué par les pompiers pour un bilan médical.

C'est le moment de l'affectation des vélos proche de notre taille, Jean-Yves avait suggéré de prendre les mesures de la hauteur de selle de notre propre vélo. C'est bien utile car avec le pignon fixe, régler la hauteur en pédalant ou rétropédalant est difficile. Le vélo est vraiment léger : pas de roue libre, ni de dérailleur, ni de frein. Ça fait bien longtemps que je n'ai pas enfourché un vélo avec pignon fixe et surtout sans frein.

Le coach donne toutes les explications nécessaires, nous fait faire un petit exercice pour monter sur le vélo et se tenir à la rampe, les pédales bien à l'horizontale afin d'avoir un peu de force pour se lancer, le développement étant important. Puis on se lance, l'appréhension diminue lorsque l'on roule sur le plat.

Tous bien alignés sur le bord de la piste, nous écoutons le chef de piste expliquant le dérouler de la séance. C'est enfin l'heure de se lancer d'abord sur la partie grise puis sur la côte d'azur, la zone bleue, presque plate, nous servira à ralentir avant l'arrêt contre la rampe. Les deux premiers tours sont impressionnants quand on arrive dans le premier virage, son inclinaison est vraiment énorme, plus de 45°. Un peu crispé sur le guidon, il faut deux, trois tours pour se relâcher. Bien suivre le collègue qui nous précède car bien qu'en intérieur, le vent apparent est important et la chaleur de la salle vient bien vite rendre la bouche sèche.

La progression continue, un exercice pour monter vers la balustrade de la ligne droite puis plonger pour prendre de la vitesse dans le virage, c'est le moment d'accélérer pour pendre de la hauteur la ligne rouge puis la ligne bleue qui monte vers le haut de la piste, il faut rester concentré pour ne pas prendre le vent et monter dans le virage. Un peu de vitesse est nécessaire pour se maintenir en hauteur dans le virage. Restons concentré

pour maintenir le rythme et rester sur son vélo. Gilles n'a pas eu cette chance, un petit contact et c'est la chute heureusement sans gravité.



Le coach nous lâche, c'est la liberté mais attention aux collègues devant et derrière, attention sur la piste on roule à gauche et l'on double à droite comme les anglais ! Mon objectif, monter un peu vers la balustrade mais sans prendre de trop de risque. Quelques tours de plus et c'est déjà la fin, c'est court mais c'est un premier baptême. Les sensations sont fortes, on a l'impression de vitesse dès que l'on plonge dans le virage.

A mon retour, mon épouse, qui me regardait des gradins, me dit avoir eu peur pour moi notamment quand on aborde le virage coté spectateur, elle avait l'impression d'un mur impossible à gravir et à rester sur le vélo !

C'est une expérience qu'il faut mener pour se rendre compte comment les pro roulent sur cette piste pour réaliser les exploits que tous attendent !

Ce petit baptême restera un bon moment dans ma mémoire, si l'occasion se présente j'essaierai de refaire un tour de piste.

Merci à Jean-Yves pour l'organisation de ce bon moment

Texte : Hervé RUCHOT



Jean ROBIN : une belle expérience

Voilà le moment tant attendu enfin arrivé. Nous allons tourner sur le vélodrome de Saint Quentin en Yvelines.

Moi qui avais proposé à notre STAF d'organiser une séance pour « s'éclater » je ne croyais pas si bien dire. N'est-ce pas Gilles !

Passé les premiers moments fébriles, une fois descendu les nombreux étages pour accéder aux vestiaires, mon poulx s'est accéléré en entrant sur la piste, j'en avais oublié mes gants aux vestiaires. Impressionnante depuis les gradins. Je vous laisse imaginer combien les virages ressemblent à des murs lorsqu'ils nous surplombent depuis la cote d'Azur (bande bleue ciel au bas de la piste). On imagine déjà les vitesses atteintes par les

champions à la sortie des virages lorsqu'ils plongent vers le centre piste. Nous avons signé... Il allait falloir se lancer !

Nos éducateurs, des pros de la piste bien sur, nous briefèrent au mieux, attentifs au moindre oubli de notre part.

Nous nous sommes ainsi très vite aperçu que nous avons beau chercher les freins... Les machines nous avaient été livrées sans ces artifices ! Imaginez le désarroi... De même, point de changement de vitesse, pignon fixe oblige, la cadence de nos pédalages devrait s'occuper de la chose ! A nous de trouver comment réduire la vitesse sans se faire éjecter de la selle lorsque vos jambes tournent un peu trop vite à votre gré. Vu de derrière on a ainsi parfois ressemblé à des «cyclo- zébulons ».

Après des ronds dans le centre piste vint le moment de grimper le vélo sur la zone grise (zone de sécurité). Les départs et arrivées s'y déroulent en laissant glisser sa main sur la balustrade pour freiner la machine jusqu'à l'arrêt complet. La zone « cool » quoi. C'est la seule !

Dès que vous entrez sur la bleue il va vous falloir pédaler. Après deux tours vous franchissez la ligne noire et vous accélérez. Vous allez alors rencontrer la rouge. Accélérez encore un peu. Gardez vos distances sans les exagérer, l'équipier de devant est votre protection contre un air ambiant desséchant. En effet le bois étant par nature sensible aux aléas climatiques, il est principalement utilisé dans les vélodromes couverts. Pour éviter les déformations il convient de maintenir à niveau constant la température et l'humidité.

Au fil des tours le stress vous abandonne, la confiance apparait, le plaisir augmente. C'est le bonheur.

Passée la ligne noire suivante vous allez vous « envoler »... Enfin façon de parler, tant il va vous falloir « battre des ailes » pour atteindre la balustrade extérieure près des gradins et saluer les spectateurs qui vous encouragent de là haut.

Moment sans doute magique ! Je ne peux vous le narrer.

Juste derrière Gilles, qui avait choisi de nettoyer le plancher avec son corps, j'ai du plonger vers le centre piste pour respecter son choix et le laisser seul faire le boulot.

La chute ayant quelque peu déstabilisé le peloton et malgré ma volonté d'y aller « tout là haut », j'étais « cuit ». J'ai juste atteint la bande publicitaire. Il faut en effet atteindre une vitesse d'environ 40km/k pour tenir le haut de piste.

Une soif ravageuse m'a pris à la gorge. J'avais emporté un litre d'eau, il ne fût pas suffisant. Par sécurité, j'ai mis mon orgueil dans ma poche et stoppé la machine. C'était déjà l'heure du break.

Belle, très belle, magnifique expérience que celle de « tourner » dans un tel lieu.

A renouveler bien sûr pour atteindre le 7^{ème} ciel tant rêvé durant les semaines précédentes.

Le spectacle est aussi pour les spectateurs et gratuit hors compétition (amener sa pièce d'identité).

Grand merci à toi Jean Yves (cousin de François Pervis notre énorme champion cycliste sur piste français aux 7 médailles d'or en championnat du monde individuel) d'avoir organisé la séance.

Texte de Jean ROBIN



Gilles MOUTIN : la chute

Est ce bien raisonnable de priver de roue libre et de frein des cyclistes avertis ? En tout cas cela crée un indéniable stress pour garder une allure élevée dans la roue du collègue. Ce fut d'ailleurs un peu trop près pour moi, ce qui m'a donné l'occasion de goûter au parquet. Je fus malgré tout gratifié d'un beau diplôme, mais il reste du travail pour maîtriser un tel engin. Le lendemain, en compagnie de Joël, j'ai retrouvé avec plaisir ma roue libre et mes freins, et nous avons obtenu avec brio notre BBS (Brevet de Batracien Supérieur) !!! Des Batraciens bleu et jaune avec des cales sous les palmes, la planète va mal !!! Elle doit tourner ovale

en fait ...

Texte : Gilles MOUTIN

Photos de Jean Yves PERVIS; Jacques LAY et Christophe LE GUILLOU

Vidéo: Christophe LE GUILLOU

***Jean-François Guiborel est un pilier du Vélodrome national. Après avoir été coureur, entraîneur, manager d'une équipe pro, journaliste, assistant pour France 2, il fait découvrir la piste au plus grand nombre**