

# Les Amis du Vélo

New look

2009/1

Au Cœur du C.T. Grand Fexhe

---

Les Amis du Vélo n°9, 1<sup>er</sup> trimestre 2009, 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, Auguste Lambert et Philippe Demars.

---



*Saison 2008 – Toute l'équipe pose pour la postérité à un ravito organisé par nos amis du Sidéros*

Sommaire.....page 1  
Edito.....page 2  
Liste des membres saison 2009.....page 3  
Programme des activités FFBC.....page 4  
Fiche technique - Les plateaux.....page 5  
L'Histoire du vélo.....page 7  
Le vélo quand j'étais petit.....page 8  
Bilan.....page 10



Week-end d'ouverture de la saison Liégeoise.  
Acosse 2009.



### **La Motivation !!!**

Comme à l'aube de chaque saison, la motivation est très présente. Après des heures difficiles et de nombreuses embûches, le groupe est, plus que jamais, uni. L'ambiance y est excellente. Nous avons muri, c'est incontestable.

Alors, après une saison 2008 remarquablement réussie, le moment est venu de jeter nos forces dans la bataille, de rattraper le retard et de faire définitivement « le trou ».

### **Créer une ASBL ? C'est notre but pour 2009.**

Une association sans but lucratif se démarque de l'association de fait qui, elle, ne dispose pas de la personnalité juridique et dont les membres peuvent engager leur responsabilité personnelle et leur patrimoine propre. Inversement, l'ASBL dispose d'une personnalité juridique propre. Cela signifie que les membres disposent d'une responsabilité limitée et n'engagent en principe pas leur patrimoine propre.

### **Equiper tous les membres gratuitement à partir de 2010.**

Voici le deuxième projet. Avec la collaboration de nos sponsors, l'organisation d'un souper et une gestion saine de nos entrées, nous avons l'intention d'équiper les membres du CTG Fexhe gratuitement et ceci dès 2010. C'est un projet grandiose que nous souhaitons réaliser.

### **Je crois en un avenir souriant !!!**

J'ai ce sentiment depuis le début de l'année 2009. Physiquement, vous avez bien bossé pendant l'hiver. Je suis impressionné par les moyennes réalisées. Attention de ne pas en écœurer certains...

Bon présage !!! Des nouveaux membres viennent gonfler nos rangs. Nous avons un groupe de 28 membres. N'oublions pas de les accueillir et de les encadrer en ce début de saison. C'est important !

**En attendant, prenons le temps de tourner les pages, Marc.**

## C.T. GRAND FEXHE

Mat. 99/17  
A.Lambert  
Secrétaire  
4A, rue Jules Masy  
4253 GEER (Darion)  
Tél. (019)58 86 25  
auguste.lambert@skynet.be

Monsieur Marc VANDEPUTTE  
Rue de Noville,7  
4347 FEXHE-LE-HAUT-CLOCHER

Geer, le 24 février 2009.

Marc,

Voici la liste des membres du Club.

BELLET Adriano, Grand'Route,226 - 4347 Fexhe. Lic. 2041563  
BERTRAND Joseph, Rue Rogerée, 26 - 4537 Bodegnée. Lic. 2030792  
DELAVA Freddy, Rue Bouboule, 33 - 4400 Flémalle. Lic. 2021847  
DEMARS Philippe, rue Baron, 156 - 4460 Grâce-Hollogne. Lic. 2070488  
DETOURNAY Georges, Rue du Village, 162 - 4460 Grâce-Hollogne. Lic.  
DUPRIEZ Jean-Pierre, Rue de Waremme,74 - 4257 Berloz. Lic. 2931089  
FOX Tony, Grand Route de l'Etat, 7 - 4557 Seny. Lic.  
GENERALI Benito, Rue Vertbois, 75 - 4420 St Nicolas. Lic. 2990401  
GHYSENS Pierre, Grand Route, 111 - 4367 Crisnée. Lic. 2990674  
KENIS Jean-Pol, Rue Champdor, 2 - 4400 Flémalle. Lic.  
KENIS Bryan, Rue Champdor, 2 - 4400 Flémalle. Lic.  
LAMBERT Auguste, Rue Jules Masy, 4a - 4253 Geer. Lic. 2990843  
LEQUEUX Jean, Rue de la Prêle, 27.-. 4280 Villers-le-Peuplier. Lic. 2060312.  
MARCHANDISE David, Rue P.E. Janson, 30 - 4340 Awans. Lic. 2052245  
MASSIN Michel, Rue Joseph Delmotte,29 - 4340 Fooz. Lic. 2040271  
NESTERGAL Robert, Rue Capitaine Jomouton, 7 - 5100 Jambes. Lic.  
NESTERGAL Julien, Rue Capitaine Jomouton, 7 - 5100 Jambes. Lic.  
NESTERGAL Xavier, Rue Capitaine Jomouton, 7 - 5100 Jambes. Lic.  
PALANGE Guy, Rue d' Awans, 23 - 4347 Voroux-Goreux. Lic. 2050308  
PAVIN Albert, Rue Blanche d' Ans, 49 - 4340 Awans. Lic. 2011267  
PUT Thierry, Rue des Awirs, 368 - 4400 Awirs. Lic. 2082469  
RENSON Jean-Michel, Rue Ste Anne, 118 - 4460 Grâce-Hollogne. Lic. 2070487  
STAQUET Francis, Rue Chalais, 1 - 4530 Villers-le-Bouillet. Lic. 2051011  
VAN DORST Willy, Rue de l'Arrêt, 8 - 4347 Voroux-Goreux. Lic. 2070486  
VANDEPUTTE Marc, Rue de Noville, 7 - 4347 Fexhe. Lic. 2040273  
VRANCKX Dany, Rue d'Awans, 37 - 4347 Voroux-Goreux. Lic. 2050309  
WILLE Alain, Rue Joseph Delmotte, 16 - 4340 Awans. Lic. 2082101  
WILLIQUET José, Avenue de l' Europe, 30 - 4430 Liège. Lic. 2020604

Amicalement,  
A. Lambert

<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>(Jour)</u>	<u>RV Fexhe</u>	<u>RV local</u>	<u>Km</u>	<u>Remarques</u>
<b>21-Mar</b>	<b>Aux Assemnlées</b>		<b>08.00</b>	<b>09.00</b>	<b>66/80</b>	<b>La Hutoise</b>
22-Mar	Boncelles			09.00	62	Tour du Condroz
<b>28-Mar</b>	<b>Jemeppe</b>		<b>08.15</b>	<b>09.00</b>	<b>50/90</b>	<b>La ronde Hesbignone</b>
29-Mar	Villers-Le-Bouillet		08.00	09.15	54	Les Primevères
<b>04-Apr</b>	<b>Fexhe</b>		<b>08.00</b>		<b>55/105</b>	<b>Les 4 Provinces</b>
05-Apr	Libre					Sortie Club
<b>11-Apr</b>	<b>Sideros</b>		<b>07.30</b>	<b>08.30</b>	<b>90/135</b>	<b>Andenne - Citadelle Namur</b>
12-Apr	Hamoir			08.30	85/105	La Marcel Lecrenier
<b>13-Apr</b>	<b>Aywaille</b>			<b>08.30</b>	<b>60/80/110</b>	<b>La Rik Verbrugge Classic</b>
18-Apr	Montegnée	08.00	09.00	09.00	64/82	Les Macrales
<b>19-Apr</b>	<b>Dolhain</b>			<b>08.30</b>	<b>55/85</b>	<b>EUREGIO TOUR</b>
25-Apr	Rotheux	07.00	08.00	08.00	62/82/110	Rotheux - Val Dieu
<b>26-Apr</b>	<b>Aux Assemblées</b>		<b>08.00</b>	<b>09.00</b>	<b>57/94</b>	<b>Ourthe - Vesdre - Amblève</b>
01-May	Ougrée	07.30	08.30	08.30	80/119	Ougrée - Hotton
<b>02-May</b>	<b>Acosse</b>			<b>08.30</b>	<b>50/75</b>	<b>Bierwart - Burdinne - Acosse</b>
03-May	Sideros	07.30	08.30	08.30	50/75/100	La Hesbaye
<b>09-May</b>	<b>Boncelles</b>			<b>08.30</b>	<b>63/83/102</b>	<b>La Spadoise</b>
10-May	Nandrin			08.30	50/100/140	La condruzienne
<b>16-May</b>	<b>Les Randonneurs</b>			<b>08.30</b>	<b>52/70/102</b>	<b>Entre Condroz et Hesbaye 1</b>
17-May	Oupeye			08.30	50/80/115	25ème Fête du Vélo
<b>21-May</b>	<b>Fexhe</b>		<b>08.00</b>		<b>65/90/125</b>	<b>Fexhe - Barsy - Fexhe</b>



Wil et sa nouvelle monture (vue par Dany).

**Comment reconnaît-on de bons plateaux ?**

Les Chinois qui débitent des pédaliers FSA, pour ensuite passer à l'usine d'à côté et retravailler huit heures de plus pour faire des gouttières et qui finissent par s'endormir sur leur poste de travail... Oui, ce sont des propos durs mais bien réels. Il est grand temps d'en tenir compte à l'achat, non ? Ça méritait d'être dit.

**Le B-A BA des plateaux et pédalier.**

Il existe trois standards d'étoile de pédalier :

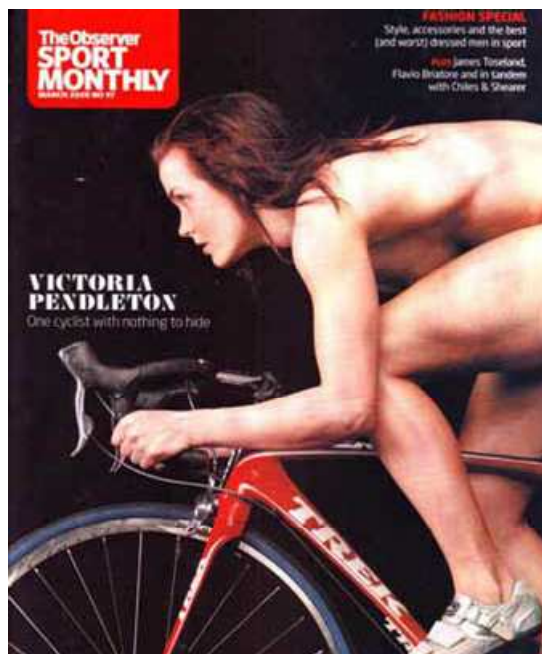
1. **Campagnolo**, entraxe de 135 et 113.
2. **Shimano** et tous les autres, entraxe de 130.
3. **Compact**, entraxe de 110 mm.

En 130, avec le pédalier double classique, il est impossible de descendre sous un petit plateau de 38 dents.

En compact, double donc, la plage possible va de 34 à 50 dents.

Au-delà de 50, il faut des plateaux particuliers, que l'on trouve chez **Stronglight** ou chez **Spécialités T.A.** Enfin, le cas des plateaux ovales, **Rotor** et **O'symmetric** en sont les spécialistes.

Mais attention, si leurs plateaux se montent sur la plupart des pédaliers en 130 et en 110, il faut des modèles spéciaux en **Campagnolo**, toujours pour cause de 135 d'axe. Sur les 11 vitesses, **Campagnolo** a aussi légèrement décalé les axes de fixation. Là encore, il faut bien demander des plateaux spécialement prévus pour eux.

**Les plateaux, un cœur de métier.**

Tout d'abord le matériau. Aluminium 7075 obligatoire. Si ce n'est pas

### Le cyclisme (première partie).

Un peu avant la guerre 14-18, un phénomène important va permettre la démocratisation du sport cycliste. En effet, c'est à cette époque que la bicyclette commence à être produite de façon industrielle. Les petites fabriques disparaissent au profit d'usines de taille beaucoup plus grande et à la production plus importante. Le prix du vélo s'effondre : il ne vaut plus que deux mois de salaire d'un ouvrier.



Le sport cycliste devient donc accessible et les futures vedettes du cyclisme seront pour la plupart originaires des milieux populaires. Il faut dire que le cyclisme constitue à l'époque un moyen de sortir de la pauvreté : de nombreux jeunes gens tenteront leur chance sur piste ou sur route dans l'espoir d'apporter un soutien financier à leur famille.

Si au début, disposer d'un vélo suffisait pour s'inscrire à une course, après la première guerre mondiale, le cyclisme se professionnalise. Les coureurs doivent disposer d'une licence et sont répartis en différentes catégories. Ces catégories vont évoluer avec le temps

mais on retrouve toujours deux catégories bien distinctes : les amateurs et les professionnels.

Jusque dans les années 1960, le cyclisme est l'un des sports les plus prisés au sein des classes ouvrières. Les courses cyclistes apparaissent en effet comme des fêtes populaires. A l'instar des courses renommées internationalement comme le Tour de France ou le Giro, les courses locales attirent toujours un public nombreux. Organisées en général le dimanche, elles sont aussi un prétexte pour se retrouver en famille ou entre amis. Ainsi, le long des routes, on peut observer les spectateurs installés dans l'herbe ou sur leur chaise de camping en attendant le passage des coureurs. A l'arrivée de la course, c'est en masse qu'on les retrouve pour encourager leurs proches dans le sprint final.



Après, c'est le moment de la kermesse et petits et grands se réjouissent déjà de la prochaine course, le dimanche suivant...

## LE VELO QUAND J'ETAIS PETIT ... suite

### MA PREMIERE FRINGALE

Salut les cyclos. C'est moi, le fils de l'Adjudant. Vous vous souvenez, ... le petit con qui avait foncé avec sa bécane dans la porte du garage du colonel des Chasseurs Ardennais pour devancer son ami Guy (tiens déjà à l'époque je faisais la course avec un Guy !).

Bien plus tard, j'habitais rue Dehin à Liège (près de l'hôpital militaire Saint Laurent). Cela faisait un bout de temps que j'avais remis mon vélo à la cave (comme jeune marié, j'avais d'autres priorités). De temps en temps, je voyais passer Xavier, le droguiste de mon quartier, qui s'en allait rouler quelques heures sur un magnifique vélo Gitane (vous vous souvenez de ma passion pour Jacques Anquetil, ... qui roulait aussi sur Gitane). Au bout de quelques mois, la bête cycliste qui sommeillait en moi s'est réveillée et je lui ai proposé de l'accompagner dans ses randonnées. C'est ainsi que je me suis remis à pédaler. Pas très souvent car les horaires d'un commerçant ne lui octroyaient pas beaucoup de temps libre, ...ni très rapidement car mon ami Xavier était pourvu d'une brioche un peu plus que naissante.

Du côté technique, à l'époque je roulais avec un vélo Peugeot de 10 vitesses. Par la suite j'ai racheté le cadre Gitane de mon ami Xavier. Je l'ai toujours.

Une de nos sorties nous a conduit à Theux. Retour par le Mont Theux, une côte qui à l'époque m'avait impressionné. Un mur rectiligne, pas un seul petit virage pour s'accrocher. La difficulté suivante était la côte des Forges. Dans ces années c'était encore un juge de paix de Liège Bastogne Liège. A part la première partie, avant le virage, elle ne m'avait pas semblé difficile. Au sommet nous nous sommes arrêtés un moment au monument à la mémoire de Stan Ockers (pour vous gamins qui me lisez et qui ne savez pas de qui il s'agit, je précise que c'était un champion belge qui s'est très souvent illustré sur le LBL).

Alors que jusque là je moulinais relax, une fois remonté sur le vélo j'ai commencé à ressentir de drôles et désagréables sensations.



Mon coup de pédale était devenu beaucoup moins aérien. La route vers Beaufays m'a semblé anormalement



difficile. La descente vers Chénée a bien entendu été plus aisée; à l'époque déjà je ne pédalais jamais dans les descentes !!!.

Le cheminement le long de l'Ourthe a été pénible. Je n'avais plus de jus dans les muscles. C'est comme s'ils avaient été des pistons percés. Aucune pression n'était plus délivrée (un peu comme la nouvelle pompe à 25 € de Dany). La FRINGALE. J'en avais entendu parler, mais je ne n'avais pas la moindre idée de ce que ce pouvait être. Là, j'étais en plein dedans. Il faut dire que j'étais parti sans manger et comme mon Peugeot n'avait pas de porte-bidon, je n'avais pas bu non plus (pas fier pour un disciple du grand Anquetil).

De Fragnée jusqu'aux Guillemins, je ne voyais plus clair. Certains auraient dit qu'ils n'avaient plus rien dans les chaussettes.



C'est alors que le calvaire a réellement commencé. Dans la montée de la rue

Wazon, j'avais les jambes en coton, elles tremblaient, ... elles flageolaient. J'ai dû mettre pied à terre. Après quelques centaines de mètres je n'arrivais même plus à marcher. J'ai du me servir de mon vélo pour me soutenir. Mon champ de vision était rétréci, ma bouche sèche et je cherchais en vain un peu de salive. Après un temps interminable je suis arrivé au sommet, au carrefour Saint Laurent où j'ai plongé la tête dans la fontaine publique. Ça m'a fait un bien fou, mais je restais mort quand même. Ensuite, rue Bidault, à vélo pour la partie descendante puis à nouveau à pied cramponné à ma bécane pour sa partie montante. En haut, rue Dehin, encore quelques mètres avant d'atteindre la maison. ... ils furent interminables. Enfin arrivé, j'ai demandé à mon épouse de me faire un sandwich, étant totalement incapable de le faire moi-même. J'étais tellement vidé que je n'arrivais même plus mastiquer ma tartine. Le reste de la journée a été nécessaire pour récupérer. Depuis, lorsqu'à la tv je vois un pro zigzaguer victime d'une fringale j'apprécie en connaisseur.

*(Les illustrations ont été empruntés à un grand dessinateur : Monsieur André Franquin, une autre de mes idoles)*

---

**Voici quelques réflexions, commentaires et suggestions retirés du  
Questionnaire « Le Bilan » pour la saison 2007 et 2008.**

**Les suggestions :**

1. Faire un repas pour remercier les sponsors (ou soirée dansante).
2. Avoir des maillots « sans marque » !!!
3. Persister dans la même voie.
4. Organiser un souper.
5. Avoir des capitaines de route au départ des randonnées.
6. Organiser un Réveillon de Nouvel-An entre nous.

**Votre moins bon souvenir :**

1. La chute d'Adrien.
2. La chute de Michel.
3. Le retour de Jemeppe sur Sambre avec Georges.
4. Décès de Francis Wiliquet.
5. Les copains m'ont attaché pour me saouler à la Chimay (Jemeppe sur Sambre).

**Votre meilleur souvenir :**

1. Chaque sorties avec le club.
2. Semaine Fédérale du cyclotourisme.
3. L'ambiance.
4. 1<sup>er</sup> Col de Légende, Le Ventoux.
5. Organisation de « La Balade au clocher ».

**Votre objectif :**

1. Battre Guy dans les côtes.
2. Maintenir mon poids actuel.
3. Izoard ou Galibier
4. 8.000 Km sur l'année.

**Les chiffres :**

1. Le record de Km : 8.000 Km
2. Le plus lourd : 92 Kg
3. Le plus léger : 71 Kg
4. Le record des crevaisons : 2
5. Le record des ennuis et pépins : trop pour être énuméré.

Une moyenne de 7 bilans / saison.