

JEHAN DE LA CROIX

LE CYCLOTOURISME



JEHAN DE LA CROIX

LE CYCLOTOURISME

RANDONNEES EN FRANCE ET A L'ETRANGER

préface de
LOUIS
NUCERA



EDITIONS DE VECUIT

LE

JEHAN DE LA CROIX

CYCLOTOURISME

RANDONNEES EN FRANCE ET A L'ETRANGER

**préface de
LOUIS
NUCERA**



EDITIONS DE VECCHI

Jehan de la Croix

LE CYCLOTOURISME

Préface de Louis Nucéra

EDITIONS DE VECCHI

CINQUIÈME PARTIE

**LES RANDONNÉES:
PARIS ET ILE DE FRANCE**



Collection Pryor Dodge

Table des matières

<i>Préface de Louis Nucera</i>	Page	5
<i>Introduction</i>	»	7
Première partie - Historique		
Panorama historique de la "petite Reine"	»	11
Petit lexique historique	»	24
Deuxième partie - Le cyclisme		
Pourquoi?	»	29
Pour qui?	»	32
Quand?	»	35
Comment?	»	40
Transport automobile	»	40
Dans le coffre	»	40
Dans l'habitacle intérieur de l'automobile	»	40
A l'extérieur du véhicule	»	41
Transport par train	»	42
Les 77 gares ouvertes au service	»	45
Où?	»	47
L'air	»	47
Sur mer	»	47
Sur terre	»	47
Cyclisme citadin	»	48
Cyclisme campagnard	»	52
Troisième partie - Le vélo		
L'achat	»	57
Principaux modèles	»	59
1/2 course	»	59
Course	»	60
Cyclotouriste randonnée, type fédéral	»	60
Touriste	»	60

Porteurs	Page	60
De dame	»	60
Mini-vélos pliables ou démontables	»	60
Tandem	»	61
Triplettes	»	61
Quadruplettes	»	61
Autres cycles multi-places	»	61
Véloto	»	61
Appareils de culture physique	»	63
Vélos anglais fabriqués par Raleigh Industries Limited	»	63
Vélo japonais "Katakura" (cycles Renoma)	»	65
Vélo en kit	»	66
Quelques constructeurs de cycles	»	67
Bicyclette type Fédéral	»	68
L'équipement standard	»	71
Le cadre	»	71
Les roues	»	72
Les pneumatiques	»	72
Le guidon	»	73
La selle	»	73
Les pédales	»	75
La chaîne	»	75
Le dérailleur	»	75
Le développement (ou braquet)	»	75
Les freins	»	78
La sonnette	»	79
La plaque d'identité	»	79
L'équipement supplémentaire	»	80
Le garde-boue	»	80
Carter	»	81
L'éclairage	»	82
Le porte-bagages	»	83
Les sacoches	»	84
La trousse de réparation	»	84
La trombe anti-crevaisson	»	84
La pompe	»	84
La pharmacie	»	84
La bavette	»	84
La béquille	»	85
Le rétroviseur	»	85
Le compteur	»	85
Le cale-pieds	»	86
L'antivol	»	87

Les remorques	Page 88
Le porte-bidons et les bidons	» 88
Le fauteuil porte-bébé	» 88
Le moyeu	» 88
La taille, le réglage et la position	» 89
L'entretien	» 92

Quatrième partie - Le cycliste

L'habillement	» 97
Particularités saisonnières	» 99
L'alimentation	» 101
La cyclothérapie	» 109
La colonne vertébrale	» 111
Le système respiratoire	» 111
Le système circulatoire	» 112
Le cœur	» 113
Le système nerveux	» 113
Les muscles	» 114
La peau	» 114
Les reins et le foie	» 115
L'intestin	» 115
Le cerveau	» 116
Les sens	» 116
L'obésité	» 116
Les bagages	» 117
Le code de la route	» 119
Ordonnance du 9 novembre 1874	» 119
Un vélo n'est pas un jouet mais un véhicule	» 120
En roulant, gardez bien votre droite	» 121
Consignes complémentaires	» 124

Cinquième partie - Les randonnées: Paris et Ile de France

Circuits pour les Parisiens	» 129
Le tour du Bois de Boulogne	» 131
Les lacs et le Pré Catelan	» 134
L'Anneau de Longchamp	» 135
Le parc Saint-Cloud (Hauts de Seine)	» 136
Forêt de Rambouillet (Yvelines)	» 137
Forêt de Fontainebleau (Seine et Marne)	» 138
Circuits en Ile de France	» 139
Le Hurepoix la forêt de Rambouillet	» 140
Rambouillet	» 140

Rambouillet et le Dourdannais	Page 142
Le Vexin	» 143
Pontoise	» 143
Le Senlisis	» 144
Chantilly	» 144
Le Hurepoix	» 146
Lardy	» 146
Le Parisis	» 148
L'Isle-Adam	» 148
La Brie (I)	» 149
Lagny	» 149
La Brie (II)	» 151
Gretz-Armainvilliers	» 151
La Forêt de Fontainebleau	» 153
Fontainebleau	» 153

Sixième partie - Les circuits en France et à l'étranger

Circuits de 300 à 1 400 km en France	» 157
Liste des circuits	» 157
Le Littoral Breton	» 158
Les Revers de la Manche	» 162
Circuits de Haute Normandie	» 166
Vosges Alsace	» 171
Les Châteaux de la Loire	» 175
Le Tour de l'Ain	» 179
Le Tour du Mont-Blanc	» 182
Le Tour de la Gironde	» 185
Le Circuit Adour-Pyrénées	» 188
Le Tour de la Drôme	» 193
Le Tour de l'Ardèche Occitane	» 197
Randonnée des sites cathares	» 200
Le Tour du Comté de Comminges	» 204
Randonnée des sites varois	» 207
Circuits de Haute Provence	» 211
Le littoral guadeloupéen	» 215
Les circuits à l'étranger	» 216
Danemark	» 216
Itinéraires recommandés	» 218
La Suisse	» 221
Le Tour du Lac Léman à bicyclette	» 223
La Belgique	» 224
Adresses d'organiseurs	» 224
Informations cyclistes françaises et étrangères	» 226

Informations françaises	Page 226
Informations étrangères	» 231
Afrique du Nord	» 231
Afrique du Sud	» 231
Allemagne	» 231
Chine	» 231
Grande-Bretagne	» 232
Ile Maurice	» 232
Italie	» 232
Japon	» 233
Pays Bas	» 233
U.R.S.S.	» 233
U.S.A.	» 233

Septième partie - Les bonnes adresses

Les adhésions	» 239
Le cercle des amis de la route	» 241
Historique	» 241
Programme	» 241
Etablissement de circuits	» 242
Le Bicy Club de France	» 245
Adresses utiles	» 247
Les stages de cyclotourisme	» 250
Le cyclotourisme en Ile de France	» 252
Les Clubs de Paris et banlieue	» 252
Les Clubs non affiliés à la Fédération	» 253
Clubs de l'Essonne	» 253
Clubs des Hauts-de-Seine	» 254
Clubs de Seine et Marne	» 254
Clubs de la Seine Saint-Denis	» 255
Clubs du Val de Marne	» 255
Clubs du Val d'Oise	» 255
Clubs des Yvelines	» 256
Conclusion	» 259
Bibliographie	» 260