

avec moins de fatigue). Je crois que c'est une erreur.

Aux grandes vitesses, cadence de 120 par exemple, le tendeur « vibre » 240 fois par minute, soit quatre fois par seconde (peut-être est-ce l'inertie de la chaîne et du tendeur qui m'ont empêché d'atteindre cette cadence).

Est-il un matériel capable de supporter pareil régime ? Il est indéniable qu'au passage du « point dur », il se produit un ralentissement dans la cadence, puis, passé ce point, une accélération, puis ralentissement, puis accélération, tout ceci pour un tour. Lorsque vous êtes à la cadence 120, il y a donc deux accélérations et deux ralentissements en une demi-seconde. Réaliser cela est impossible.

Jusqu'à quelle cadence les jambes peuvent-elles suivre le rythme imposé par le travail du plateau ovale, sans que l'on ressente fatigue ou essoufflement ? Là est le problème. Pour ma part, je crois que, matériellement, le plateau ovale a une limite de cadence; limite très inférieure à celle du plateau rond qui, lui, n'a pas de limite théorique. Lorsque l'on tourne vite, la fraction de circonférence pendant laquelle on a le temps de tra-

vailler utilement est très réduite avec un plateau rond. Que devient-elle avec l'ovale où, après le point dur, la pédale se dérobo sous l'effort ?

En résumé, il me semble que l'ovale a quelques avantages aux faibles cadences (qui ont lieu principalement en côte), mais lorsqu'il s'agit d'aller plus vite, il est préférable de chercher une cadence rapide : plateau rond.

Sur tout bon vélo actuel, il y a un dérailleur. A quoi sert-il ? Mais justement à garder une cadence rapide en toute circonstance. Le plateau ovale n'est donc plus d'aucune utilité.

Il a déjà été dit bien des choses sur le plateau ovale. J'espère que *Le Cycliste* ne m'en voudra pas trop d'ajouter à sa collection cet article où il est intervenu des considérations de coureur.

René DERNY (*Paris-Université-Club*)

— *Le mineur René Deryn — aîné des trois Deryn, classés dans les huit premiers des courses Terrot 1937 — a été victime du rendement supérieur de l'ovale : il n'employa, en effet, pour ses essais, que 48×18, soit 5 m. 60, alors qu'il lui eût fallu utiliser 48×16 ou 6 m. 30 avec le 48 dents ovale.*

F. Q.

L'ENTRAÎNEMENT

Le cyclotouriste qui est resté inactif durant l'hiver a besoin, au retour des beaux jours, pour retrouver sa vigueur et son endurance, d'une préparation méthodique d'environ un mois. Rien ne serait plus mauvais, en effet, que de brusquer la mise en route de la machine humaine dans l'espoir d'atteindre plus rapidement le résultat désiré.

La première semaine sera réservée à de courtes séances d'entraînement en terrain plat, car c'est en pédalant sans faire d'efforts violents, en tournant bien rond qu'on assouplit les muscles des jambes et des cuisses sans risquer de les blesser. Ce travail quotidien se terminera, le dimanche, par une promenade de santé d'une cinquantaine de kilomètres.

Durant la deuxième semaine, il s'agira de retrouver une bonne cadence pour monter les côtes sans surmener le cœur. Le parcours, d'une dizaine de kilomètres, comprendra donc une côte assez longue mais de faible pourcentage, 4,5 % par exemple. On s'efforcera chaque jour de la monter un peu plus vite en évitant toutefois de s'essouffler outre mesure.

Cette période d'entraînement s'achèvera par une excursion dominicale d'une centaine de kilomètres.

La troisième semaine sera consacrée à parfaire la « forme » en effectuant le même parcours quotidien à une allure plus vive : il faut bien transpirer un peu pour maigrir ! Après ces trois semaines d'entraînement, un cycliste jeune et bien portant doit pouvoir effectuer aisément une sortie hebdomadaire de 150 à 200 kilomètres.

Le vétéran qui a doublé le cap de la cinquantaine, s'entraînera avec prudence : le vieil âge

n'atteignant pas de la même façon les muscles, le cœur, les poumons, l'estomac, les reins. Le Docteur A. Carrel nous fournit, à ce sujet, d'utiles indications dans son récent ouvrage « L'Homme, cet inconnu ».

« Les tissus, nous dit-il, se modifient peu à peu pendant le cours de la vie. Ils perdent beaucoup d'eau. Ils s'encombrent d'éléments non vivants, de fibres conjonctives, qui ne sont ni élastiques ni extensibles, et rendent les organes plus rigides. Les artères deviennent dures. La circulation est moins active. Enfin, des modifications profondes se produisent dans la structure des glandes. Les tissus nobles perdent peu à peu leur activité. Leur régénération se fait plus lentement, et même pas du tout. Mais ces changements se produisent plus ou moins vite suivant les organes. Sans que nous en sachions exactement la raison, certains organes vieillissent plus rapidement que les autres. Cette vieillesse locale frappe tantôt les artères, tantôt le cœur, tantôt le cerveau, tantôt le rein, etc. La sénilité prématurée d'un système tissulaire peut amener la mort d'un individu encore jeune. La longévité est d'autant plus grande que les éléments du corps vieillissent d'une façon plus uniforme. Si les muscles restent actifs quand le cœur et les vaisseaux sont déjà usés, ils deviennent un danger pour l'individu. Des organes anormalement vigoureux dans un corps vieux sont presque aussi nuisibles que des organes prématurément séniles dans un corps jeune. »

Un vétéran qui s'entraîne sera donc attentif à tous les avertissements que lui donne la nature. Comme il ne peut plus accroître sa force, il cherchera seulement à tirer le meilleur parti de celle qui lui reste sans oublier, cependant, que le désir d'exécuter une prouesse sportive ne doit jamais, chez un homme de son âge, l'emporter sur la raison.

X...