

---

# PRÉFACE

Par **Claude RAFFENNE**, ancien vice-président de la fédération française de cyclotourisme.

Ma grand'mère m'a jadis maintes fois rapporté la réaction naïve et spontanée d'une vieille femme de son village sis au pied du Ballon d'Alsace. Lors de la guerre de 1870, cette brave paysanne, qui n'avait de toute sa vie jamais quitté sa cour de ferme, voyant un uhlan prussien sauter à bas de son cheval, se serait écriée toute affolée : « *Oh !... A n'savons point qu'ça s'démontâ !* ».

Vous qui vivez au XXI<sup>e</sup> siècle et qui pratiquez probablement le cyclisme, vous n'ignorez sans doute pas que, tel ce uhlan, un cycliste à vélo se démonte : homme d'un côté, machine de l'autre, vous l'avez vu, de vos yeux vu.

Curieusement, l'auteur de ce livre défend le contraire et fait sienne cette pensée de Diderot : « *Je suis plus sûr de mon jugement que de mes yeux* ». Dans un souci pédagogique et scientifique, et pour bien nous montrer l'interaction évidente entre le cycliste et sa machine, il ne nous parle pas seulement de mécanique, qui n'intéresserait que l'engin et le matériel, ni uniquement de biologie, qui ne toucherait que l'humain et le vivant. En médecin, en physicien, en cyclotouriste éminent, il considère comme un tout l'ensemble qui se déplace, guidé par les lois de la biomécanique. Science qu'il définit ainsi : « *c'est la discipline qui étudie les structures et les fonctions physiologiques des organismes, en relation avec les lois de la mécanique* ».

Nous sommes prévenus : il relie ainsi le vivant à la matière inerte, virevoltant de l'un à l'autre, structure du squelette et architecture du cadre du cycle, rythme cardiaque et rythme de pédalage, âge du cycliste et vitesse raisonnable, choix du braquet et énergie dépensée, etc.... Il en tire conclusions et conséquences pratiques pour nous les cyclistes, que nous soyons compétiteurs, randonneurs ou simples promeneurs.

Ce livre savant, écrit par un savant – et pratiquant ! - va donc nous servir à adapter notre bicyclette à notre corps, et réciproquement, à assembler l'un et l'autre en un tout cohérent et harmonieux, afin d'épanouir en joie nos pédalées.

Peut-être aurez-vous un peu de mal à prendre sa roue de médecin-anatomiste, de physicien et de cinématicien en grim pant des Ventoux de démonstrations et des Tourmalets de croquis explicatifs, surtout si, comme moi, vous manquez d'entraînement dans ces domaines. Accrochez-vous, vous n'en comprendrez que mieux la finalité et en tirerez alors la quintessence pour votre bien-être, comme l'effort consenti dans l'escalade d'un col trouve sa récompense à l'arrivée au sommet.

Vous avez dit Ventoux ? François Piednoir, qui l'a pratiqué maintes fois avec volupté, vous y emmène au cours de ces pages. Il nous convie aussi à une balade paisible de Caen, sa bonne et belle ville normande, jusqu'à la mer, sur les rives du canal de l'Orne. Maurice, Thérèse et Kevin nous y accompagnent, en cobayes volontaires et joyeux. Ainsi, par une application concrète sur le terrain, plat ou pentu, nous arrivons à mieux interpréter et affiner les théories avancées plus haut par le scientifique. Celui-ci se transforme alors en vulgarisateur hors-pair, mettant ses connaissances à la portée de tous. Médecin, physicien, vulgarisateur, cyclotouriste... oui ! Mais il n'est pas que cela !

Pour mieux cerner cette personnalité « d'honnête homme », au sens donné au XVII<sup>e</sup> siècle, permettez-moi de vous conter une aventure personnelle vécue récemment en sa compagnie. Nous arpentons sur nos randonneuses les Baronnies, ces montagnes sauvages et désertes entre Vercors et Ventoux. Notre matinée s'était écoulée à escalader le difficile « Pas du Pusterlou » et à parcourir les crêtes qui lui font suite, par des chemins aussi superbes que malaisés. Arrivés au col de la Motte, à 1300 m d'altitude, nous n'avions plus qu'à nous laisser glisser dans la vallée, alors que, au-dessus de nous, la crête de Praloubeau coiffée de son relai-TV nous dominait de ses 1500 mètres.

« *Jolie balade*, dit François. *Mais si nous voulons la conclure, c'est là-haut qu'il nous faut l'achever* ». Une misérable sente droite et raide comme un jeune calva semblait y mener, à peine tracée entre rochers et broussailles épineuses : après moult hésitations, surtout de ma part, poussant, tirant, portant notre monture, nous l'avons empruntée. Vingt fois, cent fois j'ai pesté contre la pente abrupte, les épines, les glissades. Vingt fois, cent fois j'ai maudit mon compagnon entêté ! Arrivés enfin au sommet d'où nous dominions les montagnes alentour, il dit simplement : « *Tu vois, notre randonnée n'aurait pas atteint sa plénitude sans la poésie de ce panorama sublime : il fallait la terminer ici* ». La poésie, après l'effort, grâce à l'effort, sa finalité...

On le voit, ce livre de science et de pédagogie resterait incomplet s'il ne se terminait pas dans l'essentiel voulu par son auteur : la poésie d'une balade cycliste quelque part sur une route de campagne, un sentier de col, un chemin de montagne, rythmée dans la musique d'un concerto de Mozart, comme il l'écrit lui-même : « *Laissez fredonner votre chaîne, vos pignons, vos plateaux, vos dérailleurs, sur l'air de la liberté* ».