

Cyclisme et système nerveux

IV

Où l'on explique comment le cyclisme repose l'esprit.



La petite route se tortillait à travers des prés et des boqueteaux. Se coudant soudain au pied d'un coteau, elle se précipitait sur la ligne de chemin de fer qu'elle franchissait par un passage à niveau découvert au dernier moment puis elle reprenait sa direction, se tournait encore en sens contraire, et revenait à la voie ferrée, avec laquelle elle paraissait jouer une allègre partie de « chat coupé ». Elle prétendait d'ailleurs suivre la vallée de la Viosne, un affluent de l'Oise, si petit qu'on ne l'apercevait nulle part. Mais sur ses côtés des collines fertiles et boisées s'élevaient en lignes douées, encore embrumées de vapeurs matinales que le soleil disloquait en longues nappes inquiètes.

M. Majoret, Gilberte, Robert et Jacques Pertus roulaient à bicyclette sur cet amusant petit chemin. Partis dès l'aube, ils étaient sortis de Paris et sa banlieue et ils étaient parvenus à ce coin de campagne avant même que les paysans fussent levés. Ils avaient l'impression d'être à cent lieues de la ville et respiraient à pleins poumons l'air neuf et tranquille.

Robert, qui, à part soi, avait pesté contre le lever matinal, le costume qu'il avait dû revêtir et qu'il trouvait grotesque, les durs pavés de la route de Bezons, se prenait maintenant au charme de cette nature, surprise en son réveil triomphant. Mais, peu décidé à s'avouer qu'il était conquis, il préférait attribuer sa joie intérieure à la facilité qu'il avait d'entretenir Gilberte. Comme M. Majoret et Jacques avaient pris les devants, il roulait à côté de la jeune fille et devisait avec elle des menus incidents de la route, de toutes les choses rencontrées. Il admirait l'aisance de Gilberte, qui, bien campée sur sa machine, semblait laisser tourner ses jambes sans y penser le moins du monde.

Pour lui, déshabitué de cet exercice, il avait eu quelque peine à s'y remettre ; il s'était rendu compte de quelques embardées malencontreuses, de certains coups de pédale assez mal cadencés. Mais peu à peu, il avait repris de l'assurance et de l'habileté. Et sur cette petite route déserte, au sol excellent, il soutenait sans peine une conversation animée, tout en guidant parfaitement sa bicyclette.

M. Majoret ayant tourné la tête à plusieurs reprises pour juger de la distance qui

le séparait des jeunes gens - car il craignait que Robert, faute d'entraînement ne se laissât distancer - s'aperçut que, loin de peiner, il bavardait avec désinvolture. L'occasion lui parut bonne de continuer sa propagande. Il ralentit son allure, et avec Jacques Pertus, se laissa rejoindre par Robert et Gilberte.

— Eh bien, leur dit-il, tout m'a l'air d'aller fort bien. Vous-même, Robert, vous pédalez comme un as !

— Vous vous moquez de moi, répliqua Robert. A vous regarder tourner les jambes, vous, Jacques et mademoiselle, je me persuade au contraire que je ne suis qu'un « cafouilleux ». Mais j'ai le désir de m'améliorer. Et je dois le dire, cela va beaucoup mieux que ce matin, au départ. Mais pensez ! Il y a bien trois ans que je n'étais monté sur ce machin-là.

— Remarquez donc la facilité avec laquelle vous vous y remettez. Remarquez surtout la liberté d'esprit que vous conservez lorsque vous roulez à bicyclette. Vous bavardez avec Gilberte aussi aisément que vous le feriez à la maison.

— C'est vrai. Mais je n'ai pas à me glorifier de cette aisance. N'est-elle pas toute naturelle ?

— Je vous la signale parce qu'elle est un des grands avantages du cyclisme. La plupart des autres sports occupent complètement l'esprit, exigent une attention soutenue. Durant qu'on s'y livre, il est impossible de soutenir une conversation, d'échanger des idées, de se laisser aller à des songeries, comme on le fait tout spontanément quand on roule, même rapidement à bicyclette. Lorsque vous jouez au tennis, vous vous occupez des balles et du jeu de votre adversaire ; la moindre distraction vous fait manquer vos coups. Il en est de même en escrime, en boxe et, dans une mesure moindre mais encore importante, dans les jeux athlétiques d'équipe, comme le football, le rugby. Quant à conduire une auto en bavardant ou en songeant à autre chose qu'à surveiller la route, vous savez bien que ce n'est pas à faire ; un automobiliste ne peut répondre que par monosyllabes aux questions indiscretes que ses passagers lui posent, et il ne manifeste ses sentiments envers les choses et gens rencontrés que par des interjections, parfois assez virulentes.

— En effet, les divers sports accaparent plus ou moins l'esprit. Mais je ne saisis pas bien la raison de ces différences.

Jacques Pertus, estimant que la question était de son ressort, prit la parole :

— En tout exercice interviennent les muscles et le système nerveux. Les muscles exécutent le mouvement, le système nerveux le commande. Ces deux actions se mêlent en proportions diverses suivant la nature du mouvement. Un mouvement de forme et d'étendue variées doit être commandé, dirigé et surveillé directement par le cerveau. C'est ce qui arrive dans le tennis et l'escrime, par exemple. L'attention reste constamment en éveil, surveillant les balles ou le fleuret de l'adversaire, et, d'après ce que l'attention perçoit, le cerveau commande aux muscles des gestes rapides, précis, mais extrêmement variés de forme et de force. Dans ces conditions, l'esprit ne peut se détacher de l'exercice pratiqué, qui occupe par conséquent tout autant le cerveau que les muscles.

— Cependant, objecta Robert, l'entraînement aux sports consiste pour une bonne

part à acquérir « des réflexes ». Sans savoir très bien en quoi consistent les réflexes, je n'ignore pas que ce sont des mouvements que le cerveau n'a plus à contrôler et qui sont exécutés d'une façon rapide et parfaite, bien qu'instinctive, parce qu'on a pris la grande habitude de les faire. Quand au tennis je cueille une balle et la renvoie avec précision, je ne pense pas à ce que je fais, mon cerveau ne mesure pas exactement mes gestes et ne règle pas ma vigueur.

— D'accord. Le réflexe dans les exercices sportifs est, en effet, un geste déclenché automatiquement par les circonstances du jeu. C'est le coup de raquette qui s'adapte instantanément à la manière dont la balle arrive, c'est le fleuret qui profite comme de lui-même de l'ouverture offerte par l'adversaire ; c'est le coup de volant instinctif de l'automobiliste devant l'obstacle. Mais pour que ces réflexes s'éveillent et partent, il faut que l'attention perçoive la circonstance qui les rend nécessaires ; donc l'esprit tout entier doit se tendre pour guetter cette circonstance et la juger, car si la circonstance passe inaperçue, il ne peut y avoir de réflexe, et si la circonstance est aperçue tardivement ou incomplètement, le réflexe part mal et manque son but.

— Mais cette nécessité de faire attention est-elle un inconvénient ? N'est-ce pas, au contraire, un avantage, en ce qu'elle développe une excellente faculté ?

— C'est un avantage ou un inconvénient, suivant l'usage qu'on en fait. Ce qui importe, c'est de se rendre compte de la dépense d'énergie nerveuse que nécessitent certains sports, de façon à ne les pratiquer que conformément à ses besoins.

M. Majoret intervient :

— Bien des gens, persuadés de l'utilité de l'exercice et qui se décident à le pratiquer, s'en fatiguent parce qu'ils ont choisi un sport qui ne leur convient pas. Quand on a des occupations qui épuisent le système nerveux par l'attention soutenue qu'elles exigent, on ne trouve pas de détente, de repos dans un exercice que l'esprit surveille et règle avec précision. Nous voyons pourtant que nos intellectuels et gens d'affaires se portent volontiers vers le tennis, l'escrime, ou tels autres sports qui ne leur sont que des occasions nouvelles de dépense nerveuse. Ce qu'il leur faudrait, ce sont des exercices purement musculaires, auxquels le cerveau participe à peine.

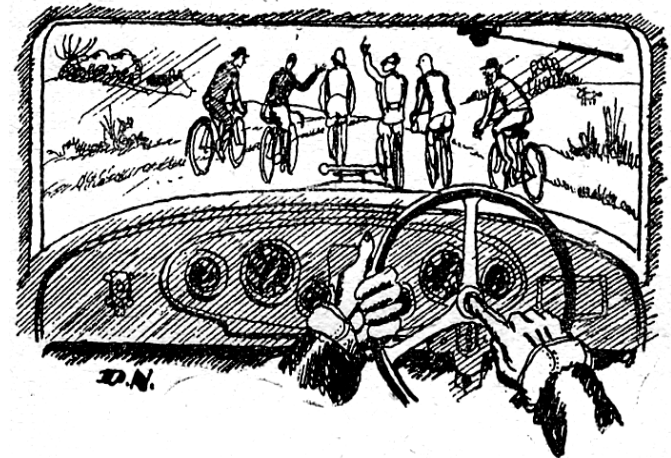
— Et le cyclisme est de ceux-là ? demanda Robert.

— Le meilleur sans aucun doute, répliqua Jacques. Pour la liberté d'esprit qu'il laisse, on ne lui peut comparer que la marche à pied ; mais la marche, à moins d'être pratiquée sur d'assez longues distances et à bonne allure, n'est pas un exercice assez intense pour agir très nettement sur la vigueur et la santé. Le cyclisme allie la grande dépense musculaire à la complète détente nerveuse. Cela tient à ce que le mouvement du pédalage est un mouvement rythmé, toujours semblable à lui-même, exactement mesuré dans sa forme et son étendue. Ce sont de tels mouvements qui tombent complètement sous la commande réflexe de la moelle épinière. Ils s'exécutent automatiquement, et presque indéfiniment, sans que le cerveau ait à intervenir. La dépense nerveuse est à peu près nulle et ne peut être une cause de fatigue prématurée.

— Je comprends maintenant que l'on puisse « penser à autre chose » tout en roulant à bicyclette. Je ne crois pas que nous aurions pu tenir cette conversation en nous

livrant en même temps à un autre exercice que celui-ci. En auto, je me suis souvent senti de l'hostilité pour ces groupes de cyclistes qui, tout en pédalant, tiennent une conversation qui semble les intéresser au plus haut point, mais les porte à encombrer la chaussée de façon excessive. Je les excuse un peu, connaissant leur état d'âme.

— Voici Marines ! s'écria M. Majoret. Vous devez avoir faim. Je connais l'endroit où nous trouverons un honnête casse-croûte.



Le bon appétit

V

Où il est rappelé que le travail corporel doit régler la nourriture.



et aubergiste était un brave homme ; il gardait de l'estime aux gens qui mangeaient avec bon appétit. Il servit donc avec empressement de nouvelles tranches de jambon comme le lui commandait joyeusement M. Majoret.

Le casse-croûte servi, chacun s'était découvert une agréable fringale. On jouait vigoureusement des mandibules. Le teint rose, les yeux éclatants, la mine réjouie, on savourait, en même temps que ce goûter rustique, une béatitude corporelle sans égale.

M. Majoret interpella Robert qui ne perdait pas un coup de dents :

— Dites-moi, que prenez-vous habituellement à votre petit déjeuner du matin ?

— Rien qui ressemble à ce casse-croûte pantagruélique ! A peine un café au lait, avec un croissant. Et je me force pour l'avalier ! Le matin, je n'ai jamais faim.

— Vous n'avez pas faim, répliqua sévèrement M. Majoret parce que vous n'avez rien fait pour mériter votre nourriture ! « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front » est-il dit dans l'Écriture. Quand vous vous levez le matin, à des sept ou huit heures, vous n'avez pas sué. Vous n'avez donc pas le droit de manger.

— Eh bien, aujourd'hui, vous me l'avez fait gagner, ce droit-là. J'en use d'ailleurs.

— Voilà qui va fort bien ; je ne voulais que vous faire constater l'excellent appétit que vous a donné notre promenade matinale.

— C'est fort agréable ; rien que pour cette joie on ferait de la bicyclette. Mais pour vous taquiner, puisque vous m'avez cité l'Écriture, je vous rappellerai que tous nos hygiénistes affirment que l'excès de nourriture est fort pernicieux. Ainsi en me portant à beaucoup manger, la bicyclette me fournit une volupté, mais elle peut nuire à ma santé.

M. Majoret se tourna vers Jacques Pertus, l'invitant à prendre la parole :

— A vous le dé, mon cher ami, la science médicale doit décider

Jacques attaqua son sujet « ex abrupto » :

— Ce que tu dis, mon pauvre Robert, est complètement idiot. La plupart des gens mangent trop, c'est vrai, mais ce trop vient de ce qu'ils ne font rien de ce qui crée le besoin de nourriture. La quantité d'aliment ne doit pas se mesurer sur le poids du

corps ou la capacité de l'estomac, pas plus que la consommation d'essence d'une auto ne se mesure sur sa puissance en CV., ou sur le volume de son réservoir, et la plus forte des voitures ne doit rien consommer, si elle reste au garage. Du moment que le corps travaille, il a besoin de nourriture et il lui en faut donner en proportion du travail qu'il produit. Ce qui serait un gros excès pour un homme au repos est tout juste suffisant pour nous qui venons de parcourir quarante kilomètres par nos propres moyens.

— C'est clair. Laissons-nous donc aller sans remords au plaisir de manger puisque cela ne peut nous faire de mal.

— Pour préciser les choses, je te dirai même que la quantité de nourriture doit se calculer sur les kilogrammètres de force que nous « extériorisons. »

— Oh ! oh ! Voilà qui devient compliqué.

— Mais non, c'est assez simple. L'énergie que nous dépensons à rouler à bicyclette est extraite de nos réserves alimentaires, qui s'oxydent et brûlent pour la fournir. Plus nous faisons de mouvement, plus nous brûlons d'aliments. Or le mouvement produit se mesure en kilogrammètres, la quantité d'aliments brûlés en calories. Nous savons combien de kilogrammètres fournit une calorie ; 425 exactement ; nous savons aussi combien de calories peuvent donner par kilo les diverses sortes d'aliments. Tu vois donc que la simple règle de trois te permet de dire : en me transportant sur telle distance, j'ai débité tant de kilogrammètres, j'ai donc le droit d'absorber en aliments tant de calories.

— C'est en effet, très pratique, interrompit Gilberte. Avant de se mettre à table, on fera de beaux calculs et l'on pèsera tout ce qu'on mangera. En plus du verre, de la fourchette et du couteau, on aurait devant soi une balance de précision et des verres gradués. Ainsi, passant tout son temps à ces mesures précises, on mangerait bien moins.

— Raillez, répliqua Jacques, c'est ce qu'il serait bon de faire pourtant. Mais rassurez-vous, c'est impossible, car une foule de données accessoires et autant d'impondérables entrent dans le problème. Même dans un laboratoire parfaitement outillé, on n'arriverait pas à le résoudre exactement. Mais il n'empêche qu'il faut en tenir compte dans la mesure du possible et, avec un peu de bon sens et de sincérité envers soi, on arrive à mesurer assez exactement la quantité de nourriture qu'on a gagnée à la sueur de son front. On se rend compte surtout qu'il n'y a que l'exercice physique qui puisse justifier une alimentation copieuse.

— Et parmi tous les exercices, dit M. Majoret, c'est le cyclisme qui donne le plus grand appétit, et permet de manger le plus abondamment, sans amener jamais de congestion, de pléthore, d'obésité. Si je ne me l'explique pas très bien, je constate fréquemment le fait sur moi-même. Au cours de mes voyages et randonnées à bicyclette, j'arrive à prendre trois à quatre fois plus de nourriture qu'en temps normal. Loin d'engraisser et de m'engourdir, je maigris et je me sens d'une vivacité extrême, tant de corps que d'esprit.

— Cela s'explique sans doute, dit Jacques Pertus, par le fait que la bicyclette est une merveilleuse machine à débiter du kilogrammètre humain. Beaucoup d'autres

exercices ne peuvent être continués longtemps, soit en raison de leur violence, soit parce qu'ils fatiguent assez rapidement le système nerveux. D'autres, comme la marche, n'exigent pas un grand travail des muscles, sauf en montagne et sac au dos. Le cyclisme met en action continue une masse considérable de muscles, et parmi les plus puissants de l'économie. Les jambes, les reins, les cuisses, sont le siège de contractions rythmées, presque indéfiniment répétées. La douceur et l'automatisme du travail musculaire permettent qu'on le poursuive pendant une journée entière ; la consommation d'énergie se fait par une sorte d'écoulement continu. Ajoutez que cet exercice au grand air permet une absorption abondante d'oxygène par les poumons. Tout se trouve admirablement combiné, comme je vous le disais, pour débiter aisément et à haute dose du kilogrammètre.

Nous débiterons donc du kilogrammètre à pédaler. Mais, en plus du plaisir que nous y trouverons, quels avantages en aurons-nous ? Ne risquons-nous pas de surmener notre pauvre machine humaine en lui imposant tant de travail ?

— Non pas ! Notre machine a ceci de particulier qu'elle ne s'entretient et ne prend de la vigueur qu'en fonctionnant. L'inertie et même la marche au ralenti lui sont mortelles. Toutes les réserves alimentaires que vous brûlez par l'exercice sont remplacées par des matériaux neufs qu'apportent précisément les repas pris de si bon appétit. Cette rénovation incessante de tous les tissus qui forment notre organisme est la condition même de la vie ; elle en constitue le phénomène essentiel. Vous vivez d'autant plus que les transformations cellulaires se suivent et s'enchaînent en vous avec plus d'abondance et de vigueur.

Bref, ce n'est pas votre machine qui est votre vie, mais le travail que vous lui faites faire.

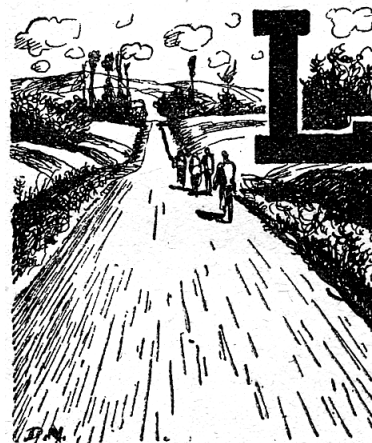
— A l'œuvre, donc ! conclut M. Majoret, remettons-nous en selle et stimulons notre vitalité à grands coups de pédales !



L'allégresse des cyclistes

VI

Où Jacques Pertus montre que le voyage à bicyclette affine la sensibilité et porte à la méditation.



a route nationale, large et bien goudronnée maintenant, s'enfonçait toute droite au cœur du riche plateau du Vexin. Le soleil versait son ardeur naissante sur les champs qui étalaient sous ses caresses de vastes pans de couleurs variées, des prés de tous les verts, des pièces de terre brune, des petits bois bien sombres. Aux souffles de l'air doux et pur, une vigoureuse allégresse gonflait les poitrines des quatre cyclistes. Ils roulaient de conserve, emportés malgré eux à accélérer leur allure, dans le ronronnement de leurs pneus sur la chaussée bien lisse :

— La vie est belle ! constata M. Majoret.

— La vie est belle ! répliquèrent, d'enthousiasme, ses compagnons.

Et Robert insista :

— Je commence à m'en vouloir d'avoir si longtemps méconnu ce plaisir. Mais qui se douterait que la bicyclette procure de telles joies ? On ne le dit pas assez.

— On l'a beaucoup dit, répliqua M. Majoret, et on le répète sans cesse. Il n'est guère de pratiquant du cyclisme qui ne fasse volontiers étalage de sa ferveur. Mais on ne l'écoute pas ; les gens ne veulent pas être convertis ; ils ont horreur de l'exercice. Ils tiennent à considérer la bicyclette comme un engin sportif, sur lequel on s'entraîne à des efforts surhumains, ou comme un mode de locomotion pénible et disgracieux auxquels seuls les prolétaires peuvent se résigner. Ainsi on s'excuse aisément de ne pas aimer la bicyclette, qu'on ne veut pas connaître.

— J'avoue, dit Robert, que j'ai partagé ces sentiments. Je n'ai jamais été hostile aux cyclistes mais je les tenais, en effet, pour des malheureux ! Je les ai plaints de tout mon cœur quand, dévorant moi-même la route en auto, ils me faisaient l'effet d'avancer comme des escargots au long des bas-côtés. Je m'imaginais qu'ils peinaient lamentablement, poussant leurs pédales récalcitrantes, secoués sur leurs maigres selles, aveuglés de poussière, accablés de soleil.

— Oui, les forçats de la route ! ricana M. Majoret. Sentez-vous tout ce qu'a de faux, de ridicule, cette opinion ?

— Je le sens bien et je m'étonne encore qu'elle soit si répandue.

— D'autant plus qu'il suffit de regarder les cyclistes pour être assuré qu'ils ne s'embêtent pas. De tous « les usagers de la route », comme on dit aujourd'hui, ce sont

les plus joyeux. Ils bavardent, rient, chantent même, tout en pédalant. Par les beaux dimanches, voyez s'envoler, dès le matin, ces essaims de jeunes gens, qui s'égaillent par le Bois de Boulogne, grimpent à Versailles, roulent vers Mantes ou Fontainebleau. Ne portent-ils pas tous le bonheur de vivre sur leur visage ? Comparez-les à l'automobiliste aux traits tendus et impérieux et qui, à conduire sa machine, travaille plutôt qu'il ne s'amuse. Comparez-les aux excursionnistes d'autocars, aux bambochards qui « font une partie de campagne ». Tous ceux-là sont plus ou moins obligés de se chatouiller pour se faire rire. Et voyez-les le soir, dans la cohue des retours, dans l'encombrement des transports en commun, qui s'énervent, s'irritent et perdent tout à fait le sourire !

— Mais d'où vient, demanda Robert, cette allégresse des cyclistes ?

— C'est un effet, dit Jacques Pertus, du voyage, du vrai voyage. Te rappellerai-je que Jean-Jacques Rousseau a fort bien dit : « S'il ne s'agit que d'arriver, il faut prendre la chaise de poste ; mais pour voyager, il faut aller à pied. » Il ne prétendait pas, comme on peut le croire tout d'abord, qu'en marchant à pied on a le temps de mieux voir les choses que lorsqu'on est emporté à la vitesse foudroyante d'une chaise de poste. Alors, plus encore que de nos jours, on avait en voiture le temps de regarder le paysage. Mais Jean-Jacques Rousseau savait d'expérience que les yeux d'un marcheur sont plus sensibles aux beautés naturelles que ceux d'un homme engourdi par l'inaction corporelle.

— Si cela est vrai, comment l'expliquer ? Il semble, au contraire, que si l'on n'a qu'à ouvrir les yeux pour contempler la nature, on doit la mieux voir qu'en s'occupant à marcher ou à cyclo.

— Lorsqu'on est « véhiculé » dans un wagon ou une auto, on se doit à soi-même de constater, en termes choisis ou en phrases clichées, qu'ici se trouve une belle vue, que là cette vieille tour en ruines est pittoresque, que rien n'égale la magnificence automnale de telle forêt ; à tout le moins on tient à constater que le coup d'œil est « splendide » ou, plus simplement encore, que « c'est formidable ». Mais de ces admirations rituelles, il restera peu de chose dans la mémoire et rien du tout dans l'âme.

— Tandis que lorsque l'on contemple les mêmes spectacles du haut d'une bicyclette ?...

— On trouve sa récompense à conquérir l'espace, à parcourir la terre par ses propres moyens. L'activité physique éveille et aiguise nos sens ; elle met en branle toute notre mécanique et, parce qu'elle dépense nos forces, ouvre tout grands les réceptacles de nos impressions.

— Voilà qui ne fait aucun doute, dit M. Majoret. Il faut être en mouvement pour communier avec la nature. On ne peut la bien comprendre, la sentir vivement, qu'à condition de l'aller voir à pied ou à bicyclette. Ses seuls vrais amants, sont les explorateurs, les alpinistes, et, maintenant, les « cyclotouristes ».

— Oui, reprit Jacques, les sédentaires n'ont aucune idée du plaisir qu'on peut avoir « à bouffer des kilomètres ». Ils tiennent pour une brute l'homme qui pédale toute une journée au long des routes, et qui, d'une allure obstinée, va toujours droit devant lui sous le soleil, contre le vent et dans la poussière. Il leur paraît que ce cy-

cliste ne pense à rien qu'à propulser sa machine, qu'il n'a pas même loisir de voir le paysage qu'il traverse.

— Je connais presque toute la France, dit M. Majoret, pour l'avoir parcourue à bicyclette. Cette connaissance n'est pas vague, croyez-le bien. Elle ne s'estompe jamais dans la confusion et l'oubli. Le nom d'une bourgade, d'une rivière, d'une montagne, font aussitôt surgir de ma mémoire des tableaux précis, des paysages vigoureusement dessinés. Je n'ai qu'à regarder une carte routière pour refaire par le souvenir tous mes beaux voyages.

— Mon âge ne m'a pas encore permis d'en voir autant. Mais tout ce que j'ai vu est aussi très fortement gravé dans mon esprit. C'est ce que l'on doit à cette sensibilité spéciale, aiguë et puissante, que développe en nous l'exercice au grand air.

— Il résulte de tout ceci, dit Robert, qu'on peut se plaire à faire du vélo, même tout seul. L'opinion courante est pourtant que ce n'est agréable qu'en compagnie, et même en bande.

— Le goût de la solitude, répondit M. Majoret, est assez rare ; il est donc tout naturel qu'il y ait peu de cyclistes qui aiment voyager seuls. Mais qu'on ait ce goût de la solitude, on le satisfera à bicyclette de la façon la plus pleine, la plus agréable.

— Je roule souvent seul, dit Jacques Pertus, et pendant des jours entiers. Je goûte à cela un charme inexprimable.

— C'est que tu as un tempérament de poète, tout carabin que tu sois !

— Peut-être. Ce que je sais bien, c'est que le mouvement inconscient de mon pédalage déclenche en moi une activité cérébrale magnifique. Je me perds, je me noie en une méditation sans fin.

— Qui le croirait ? s'écria Gilberte. M. Jacques Pertus roule, suant et poussiéreux, au long d'une interminable route ; il excite la pitié, le mépris même de tous ceux qui le rencontrent ; mais sans qu'il y paraisse, il fait son petit Descartes.

— Oh ! seulement dans la mesure de mes moyens, mademoiselle. Mais il est vrai que tout en pédalant, je réfléchis, je rêve, j'échafaude des théories, je mets au point des projets ; je bâtis assez souvent des châteaux en Espagne, parfois aussi, je porte mes réflexions sur des sujets assez nobles ou qui me paraissent profonds. En tous cas, je ne m'ennuie pas un instant. Et notez-le bien, c'est au mouvement alterné de mes deux pieds que je dois le flot de pensées qui me coule dans la tête !

M. Majoret montra du doigt, au flanc d'un coteau, un groupe de maisons tassées autour d'une église :

— Voilà Arthies, dit-il. N'oublions pas que la bicyclette consomme à grande vitesse nos réserves alimentaires. L'heure du déjeuner est venue. Nous le prendrons en ce village.

L'auberge

VII

Où M. Majoret affirme que le tourisme a tué la vieille auberge.



Il ne fut pas aussi facile de déjeuner que l'avait pensé M. Majoret. Au milieu du village, une vaste bâtisse dégradée portait bien, au-dessus de sa grande porte, l'enseigne à demi effacée de l'Hôtel de la Croix-Blanche. Mais cette auberge n'était plus exploitée depuis de années. On hésita à entrer dans les autres établissements de la localité qui n'étaient que des « Marchands de vins et liqueurs ». Mais la faim tenaillait. On fit une tentative chez un de ces bistrots. Derrière son zinc, le patron violacé comprit difficilement ce qu'on lui demandait. Il appela sa femme à la rescousse. La grosse commère répondit sans aménité qu'elle ne pouvait faire à manger à cette heure-là. Nos quatre cyclistes se retrouvèrent sur la route, as-

sez penauds. Robert, auquel une fringale subite donnait le sentiment qu'il allait mourir d'inanition, eut une crise de désespoir. Qu'allait-on devenir ? On ne pouvait aller plus loin sans manger ! Et dans cet affreux village...

M. Majoret releva les courages :

— Nous mangerons, dit-il. Mais ne nous attardons pas ici. A quelques kilomètres, nous trouverons un autre patelin, où nous serons plus heureux.

On repartit. Mais un silence lourd d'anxiété plana, cependant qu'en proie à la famine, on montait difficilement quelques côtes dont la route se bosselait d'une façon particulièrement inopportune.

Comme l'avait bien prévu M. Majoret, au premier village, on trouva l'auberge. Ce n'était qu'un simple bouchon. Mais il n'y avait pas à faire les difficiles. Au reste, on n'eut pas de regrets. La classique omelette au lard. Et les langues se délièrent de nouveau :

— Voilà qui va mieux, constata Robert. Mais nous l'avons échappé belle ! J'ai pensé que nous allions mourir de faim, perdus dans la cambrousse !

— Vous n'en meniez pas large, en effet dit Gilberte. C'est ce qui m'a soutenu dans cette épreuve. Pour rien au monde, je n'aurais voulu avoir la mine si désolée, faute de me mettre à table à l'heure accoutumée.

— Vous en parlez à votre aise. Si vous avez mieux supporté l'événement, c'est que vous aviez moins faim que moi. Une heure plus tard, vous n'auriez pas été plus

fière. Mais n'est-il pas étrange qu'en un village français et d'une certaine importance, quatre voyageurs ne puissent trouver à manger ?

— La chose est étrange, en effet, dit M. Majoret. Mais elle n'est pas exceptionnelle. Elle le devient de moins en moins. Beaucoup de grandes auberges périssent. J'ignorais que celle-là fût du nombre. Je ne vous y avais conduits qu'en souvenir d'un bon repas qui m'y fut servi jadis ; mais il y a trente ans de cela, et depuis je n'avais pas eu l'occasion de passer par là, à l'heure de déjeuner. Mais j'aurais dû me méfier.

Jacques Pertus s'étonna :

— Les auberges périssent, dites-vous ? Qui trompe-t-on ? On affirme de toutes parts que le tourisme a développé l'hôtellerie ; que la bicyclette d'abord, l'auto ensuite ont sorti la route et les villages qu'elle traverse du marasme où les avait plongés la disparition des diligences. Les nouveaux routiers n'ont-ils pas fait prospérer les auberges au détriment des buffets de gares ?

— Ce sont des choses qu'on raconte, dit M. Majoret, et qui paraissent évidentes tant qu'on ne les a pas contrôlées d'expérience. Le fait véritable, et auquel j'assiste depuis trente-cinq ans que je voyage à bicyclette, c'est l'agonie du village et par conséquent la disparition de son auberge. Ni la bicyclette, ni l'auto n'ont enrayé cette déplorable décadence, je crois même qu'elles l'ont accélérée.

— Voilà qui paraît paradoxal.

— Les paysans n'ont jamais été retenus dans leur village que par la difficulté d'en sortir. Les commodités de transport ne les font que se tasser davantage dans les agglomérations importantes. Pour ce qui est des auberges, elles subsistaient du fait qu'il y avait des passants à ravitailler. Mais aujourd'hui, pourquoi s'arrêter dans un village, quand la petite ville ou le gros bourg n'est jamais qu'à un quart d'heure d'auto ? Ce qu'on peut appeler « les stations routières » s'établissent et prospèrent à quelque trente ou quarante kilomètres les unes des autres. Entre elles se fait le désert. Ainsi la multiplication des hôtels par le tourisme s'est produite de toute autre façon qu'on ne l'avait pensé. Loin de ressusciter les auberges de grand chemin, l'auto les a tuées. Pour moi, je sais que la bonne moitié de celles que je fréquentais dans ma jeunesse n'existent plus aujourd'hui.

— Voilà qui est fort triste, dit Gilberte, car ces petites auberges de campagne sont fort amusantes. On y est souvent très bien, et je les préfère de beaucoup à l'hôtel « recommandé » de la sous-préfecture. Les aubergistes ont manqué de courage ; rien que pour les cyclistes, ils auraient dû persister.

— Ce n'est pas une bien grosse clientèle, répondit son père. S'il y a beaucoup de cyclistes, il en est peu qui voyagent et qui aient à recourir souvent à l'hospitalité des aubergistes. Ceux-ci d'ailleurs, en même temps qu'ils constataient la rareté du client auquel il faut préparer à manger, voyaient se présenter abondamment à leur comptoir les gars auxquels il suffit de verser à boire. Il est beaucoup plus avantageux et bien moins fatigant d'être bistrot qu'aubergiste. C'est la raison pour laquelle la commère de tout à l'heure, venant à la rescousse de son ivrogne de mari, nous a honteusement chassés de devant son « zinc ».

Le vêtement

VIII

Où l'on prétend que l'élégance vestimentaire est incompatible avec le cyclisme.



pendant le repas s'achevait. Se renversant sur le dossier de sa chaise, et allongeant ses jambes qu'il sentait un peu raides, Robert traduisit l'impression générale :

— On est tout à fait bien maintenant...

Ce disant, il se considérait avec satisfaction. Mais une moue remplaça aussitôt son sourire d'aise. Il voyait ses souliers et ses bas poussiéreux, sa culotte fripée. Levant les yeux sur ses compagnons, il fut choqué du chandail fatigué qui moulait le torse puissant de M. Majoret. Gilberte, dans son costume cycliste commode mais rustique, avait perdu l'élégance qu'elle avait, campée sur sa machine. Quant à Jacques Pertus, il était tout bonnement ridicule, dans sa chemise kaki à grand col rabattu.

Robert répéta donc :

— Nous sommes très bien... mais vraiment nous ne sommes pas jolis.

— Pas jolis ! s'exclama M. Majoret. J'espère bien que nous ne sommes pas jolis ! Nous sommes sains et forts ; et cela vaut mieux.

— Je suis content d'être sain et fort, mais je voudrais bien n'être pas dégoûtant.

— Ah ! je vois où le bât vous blesse. Vous n'êtes pas un type dans le genre de Cyrano qui se contentait d'élégances morales. Il vous faut des fanfreluches, et, dame, les fanfreluches à bicyclette !...

— Je vous abandonne les fanfreluches. Mais regardez donc ces souliers, cette culotte, la chemise de Jacques !...

— Et mon chandail !... Vous rêvez d'un costume « smart » pour faire du vélo. Rêvez, mais ne croyez pas que ça existe.

— Ça pourrait exister. Un tailleur à la page...

— Vous coupera un beau complet-sport, qui ne sera beau qu'autant que vous ne le mettez pas pour faire du sport, du vrai sport. Quand on se livre toute la journée à un exercice en plein air, un exercice qui exige la liberté de tous les mouvements corporels, qui se fait sous le soleil ou la pluie et contre le vent, on ne peut mettre quelque élégance que dans sa souplesse d'allure et sa tenue en machine, non point dans ses vêtements. Car le costume moderne semble n'avoir pour but que de dissimuler notre

forme corporelle, non pas de la mettre en valeur. C'est sans doute, que la laideur physique est tellement répandue que tous les efforts du couturier tendent nécessairement à lui substituer la beauté, conventionnelle d'étoffes coupées selon la mode du moment. Aussi, les vêtements n'étant plus faits pour le corps, le corps doit s'adapter aux vêtements ; il ne le peut faire qu'en ménageant ses mouvements et même en gardant l'immobilité. C'est sur un mannequin, souriant dans la vitrine du grand tailleur, que le costume moderne étale le plus aisément son élégance spéciale. Le Discobole ainsi vêtu serait grotesque et ne pourrait jeter bien loin son disque. N'espérez donc pas pédaler en tenue de gravure de mode.

— C'est une grande infériorité du cyclisme sur d'autres sports. Car il en est que l'on pratique en tenue convenable et même assez « chic ».

— Oui, quelques exercices appréciés « dans le monde », comme le golf ou l'équitation, exigent ou supportent des tenues élégantes et ont même leurs modes annuelles. Aussi j'imagine que leurs pratiquants trouvent la moitié de leur plaisir dans la vanité d'être habillés d'une façon particulière.

— La course à pied, le football, l'aviron, la boxe, bien d'autres sports se font en des tenues qui ne s'efforcent nullement à l'élégance. Mais on est propre.

— Ce sont des sports qui comportent un équipement spécial, que l'on revêt sur le terrain même de l'exercice, et que l'on quitte pour reprendre sa tenue de ville dès que cet exercice est terminé. A bicyclette on part avec son costume de route et l'on revient avec. Il faut donc bien renoncer à toute élégance vestimentaire. Mais quoi ! Un vêtement n'est-il honorable que par son élégance ? La cote maculée de l'ouvrier, le bourgeron terreux du laboureur, n'ont-ils point leur noblesse ? Quand je rentre d'une longue randonnée, je suis plus fier de mon chandail trempé et poussiéreux que du frac que j'endosse pour aller à l'Opéra.

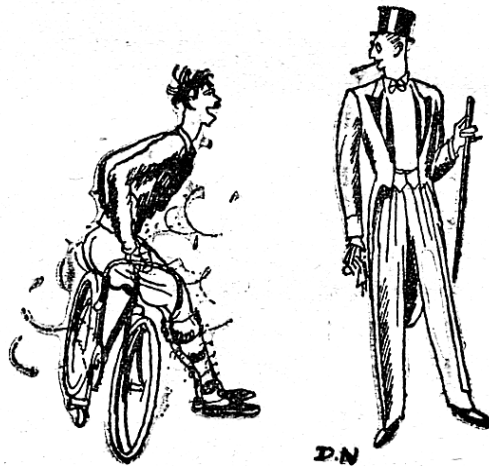
— Sentiments qui t'honorent, papa, dit Gilberte, mais nous ne sommes pas beaucoup à les partager. Et moi-même, si je t'admire « tout couvert d'une noble poussière », je ne puis m'empêcher de souffrir quand je suis dans le même état. Pour Robert, il ne trouve encore rien qui l'honore dans l'état lamentable de ses bas et de sa culotte.

— C'est que vous êtes d'une génération qui a accordé une importance prépondérante à l'élégance du vêtement. Que la beauté pure n'ait rien à faire avec l'accoutrement moderne, vous n'y pensez pas, mais vous voulez tous être habillés à la mode. Ce souci, jadis réservé aux femmes, tourmente maintenant les hommes et particulièrement nos jeunes gens qui donnent à leur toilette des soins méticuleux. Nous autres, à cet âge, quand nous étions pauvres, nous jouions à la bohème, ce qui nous permettait de ne rien dépenser à nos vêtements ; quand nous étions riches, nous mettions notre argent ailleurs que chez les tailleurs et les marchands de cravates.

— Eh bien, dans l'ensemble, vous ne deviez pas être très beaux à voir.

— Que vous dirai-je ? Je crois que nous ne manquions pas d'allure. Et nous n'étions pas ridicules ; tandis que les méticuleux d'aujourd'hui le sont assez souvent. Cette religion du vêtement les entrave en bien des circonstances, les détourne de

bien des plaisirs qui seraient plus de leur âge que d'épater les populations par la coupe d'un pantalon. Il est certain que cette passion du vêtement détourne beaucoup d'entre eux de la bicyclette. Mon cher Robert, puisque cela vous plaît, habillez-vous, et avec une suprême élégance, quand ce sera de circonstance. Mais pour goûter les charmes du cyclisme il faut vous résigner à la tenue routière. Allons, ce n'est pas une affaire, souriez !... Mais l'heure s'avance. En selle, et mettons le cap sur Paris.



Savoir pédaler

IX

Où Robert apprend qu'il y a un art de monter à bicyclette.



Le retour se fit d'abord à vive allure. Restaurés et reposés, les quatre compagnons se trouvaient pleins d'entrain. Jacques Pertus, qui roulait à côté de M. Majoret, accéléra progressivement. M. Majoret, sentant venir la « crise », prit sagement la roue du carabin. La vitesse monta. Robert s'en aperçut, mais il pédalait sans difficulté. Il pensa le moment venu de montrer à l'ami Jacques « qu'il n'était pas si malin que ça ». Il vint à sa hauteur, passa devant. Il se trouva dès lors dans l'obligation de soutenir un train assez vif. Dès qu'il ralentissait, il voyait arriver sur sa gauche la roue avant de Jacques. Heureusement, M. Majoret dit tout à coup :

— Vous allez un peu vite pour Gilberte, jeunes gens.

Heureux du prétexte, il ralentit, se retourna. Gilberte arriva presque aussitôt à sa hauteur :

— Bravo, dit-elle. Vous me faites pousser. Pour quelqu'un qui n'a pas fait de vélo depuis longtemps, c'est très bien. Vous avez des dispositions remarquables.

— Excusez-moi, dit Robert, je ne me doutais pas que vous ne pouviez suivre.

— Oh ! je suivais, repartit Gilberte.

Il resta près d'elle, cependant que Jacques et M. Majoret reprenaient la tête.

Il aurait voulu engager une conversation agréable et brillante avec la jeune fille. Mais les mots ne lui venaient pas aisément. Il sentait la nécessité d'appuyer sur ses pédales. A la moindre distraction, son vélo ralentissait et Jacques gagnait un terrain qu'il devait refaire par un effort assez violent. Il ne parla donc que par phrases brèves, et d'une grande platitude, puis il s'en tint à de rares monosyllabes ; enfin il ne dit plus rien. Soudain, au milieu d'une rampe assez douce, mais qui n'en finissait pas, toute force l'abandonna ; ses pieds ne voulurent plus tourner, sa vitesse tomba de moitié, les roues de Jacques et de M. Majoret s'enfuirent devant lui. Epuisé, il se releva sur son guidon :

— Qu'est-ce qui me prend ? demanda-t-il à Gilberte, restée près de lui.

— Rien de grave. La défaillance... à cause de votre effort de tout à l'heure.

— Est-on loin de Paris ? Y a-t-il un train par ici ? Je suis vidé, je ne pourrai faire un kilomètre de plus.

— Paris n'est pas tout près. Un train ? je ne sais pas. Mais ne vous tourmentez pas, une défaillance cela passe. D'ailleurs, voici papa qui revient.

En effet, M. Majoret et Jacques avaient fait demi-tour, et venaient s'informer. Le père de Gilberte le fit avec bienveillance, mais le sourire narquois de Jacques était exaspérant. Dépit, Robert accueillit mal leur sollicitude :

— Comme c'est malin de m'emmener pour une première sortie à une allure de course et sur plus de cent kilomètres !

— Mon cher, c'est toi... commença Jacques.

M. Majoret l'interrompit :

— Ne nous énervons pas. Rien n'est plus naturel que ce qui arrive. Il n'y a aucun déshonneur à avoir une défaillance alors qu'on n'est pas entraîné. Ce que vous avez fait est, au contraire, plus qu'honorable. Il suffirait de vous reposer un peu pour retrouver la force de rentrer à petite allure à Paris. Mais ce n'est pas à faire, je craindrais une trop grande fatigue qui vous dégoûterait à jamais du vélo. Nous allons gagner, sans nous presser, la gare de Mantes qui n'est pas loin et où vous trouverez un train.

Sur ce conseil, on reprit la route. Gilberte resta près de Robert, l'encourageant. Le chemin se fit petit à petit. Aux moindres côtes, Robert peinait, une grande envie lui prenait de marcher à pied. Mais la honte de défaillir aux yeux de Gilberte le retenait. Il s'efforça de plaisanter :

— Faut-il que je vous aime pour faire un métier pareil ! Ah ! Si votre père cède à nos vœux, je n'aurai pas volé mon bonheur.

— Taisez-vous, vous me feriez croire qu'aussitôt cause gagnée, vous enverrez au diable la bicyclette, ses pompes et ses œuvres.

— Mon Dieu !...

— Ah ! Quel abus de confiance mijotez-vous ? Robert, c'est à ce moment où la bicyclette vous dégoûte profondément, qu'il faut me jurer que vous en ferez constamment si nous nous marions.

— Quoi ! Vous ne me reprochez un abus de confiance que pour faire sur moi une tentative de chantage ! Que puis-je faire que de vous promettre tout ce que vous voudrez ? Mais considérez cela comme la plus grande preuve d'amour que je puisse vous donner, au moins en ce moment.

— La gare !

On l'apercevait, en effet, au bout de la route élargie en vaste allée. Le visage de Robert s'épanouit. Un reste de force lui coula dans les jambes. Il arriva presque en beauté devant la porte des « bagages ». Mais avec quelle joie il abandonna sa machine aux mains du préposé à l'enregistrement !

On causa encore un peu en attendant le train.

— Il y a dans mon aventure une chose étrange, dit Robert. Que M. Majoret, que Jacques Pertus, qui sont des hommes robustes et des cyclistes impénitents, aient raison de moi, c'est tout simple. Mais Mademoiselle Gilberte n'est qu'une jeune fille, charmante, il est vrai, dont les moyens musculaires sont, puis-je le dire sans fausse modestie ?, fort inférieurs aux miens. Je suis vanné ; elle garde le sourire. Je suis obligé de

prendre le train, elle va retourner avec vous par la route. Il faut que le cyclisme soit un sport bien spécial, qui favorise certaines aptitudes particulières. Car enfin, je suis entraîné à d'autres exercices physiques. Je cours à pied, je nage tout l'hiver, j'ai joué au football. Mon cas n'est donc pas celui du paresseux hors de toute forme.

— C'est parce que vous êtes en assez bonne forme physique, répondit M. Majoret, que vous avez pu faire ce que vous avez fait aujourd'hui. Cela aurait été tout à fait impossible à un homme qui, n'étant pas monté à bicyclette depuis plusieurs années, se serait en outre laissé tomber en mauvaise condition physique. Vous pouvez donc être content de votre prouesse.

— Vous voulez me consoler, merci. Je reste vexé d'avoir constaté, qu'au moins à bicyclette, Mlle Gilberte et même ce grand efflanqué de Jacques ont plus de force que moi.

— De force ? répliqua le grand efflanqué. La force n'a pas grand chose à faire ici. Ignorez-tu qu'un coureur cycliste couvre en vingt heures les six cents kilomètres qui séparent Bordeaux de Paris, tandis que tel forgeron de village, qui grimpe sur son vélo pour aller au chef-lieu de canton, est rompu de fatigue par les trente kilomètres de ce petit voyage. Faut-il conclure que le coureur est vingt fois plus fort que le forgeron, alors que ce forgeron soulève une enclume de cent kilos que le coureur ne peut même remuer ?

— Qu'est-ce qui fait donc ces différences, si ce n'est la force ?

— La manière de s'en servir. Car les hommes ne diffèrent guère entre eux par la quantité de force dont ils disposent ; cela peut varier au plus du simple au double entre un gringalet et un athlète. Encore, quand la force musculaire est employée à déplacer la propre masse du corps, c'est-à-dire dans tous les exercices de locomotion, cette différence diminue encore. L'hercule, s'il a plus de force musculaire en quantité absolue, doit déplacer une masse corporelle beaucoup plus lourde qu'un gringalet ou qu'une alerte jeune fille comme Mademoiselle Gilberte. Dans ces sports de locomotion, marche, course, saut, aviron, cyclisme, ce qui importe avant tout, c'est la manière de se servir de la force que l'on possède. Si trente kilomètres épuisent le cycliste inexpérimenté, c'est qu'il gaspille follement sa puissance en pédalant maladroitement, tandis que le coureur cycliste ne donne rien de son énergie qui ne serve à propulser sa machine.

— Si je me suis esquiné à te suivre, c'est donc que je pédale comme un « cafouilleux ».

— Il y a un peu de ça, répliqua Jacques.

— Mais pas trop, reprit M. Majoret. Je vous répète que vous vous en êtes bien tiré. Il vous suffira de persévérer pour devenir un as de la route. Mais persuadez-vous bien que savoir monter à bicyclette ne consiste pas seulement à savoir garder son équilibre sur deux roues. C'est une erreur trop répandue et qui a les conséquences les plus fâcheuses. Personne ne s' imagine qu'il y a « un art de monter à bicyclette », une technique du pédalage. Personne, en conséquence, ne s'initie à cette technique. Si quelques-uns la découvrent spontanément, par chance ou grâce à leurs aptitudes très prononcées, la plupart de nos sept millions de cyclistes l'ignorent

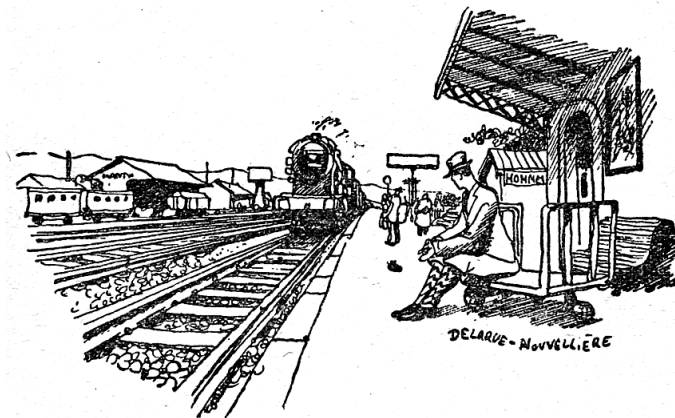
D'où, pour quelques milliers de bons pédaleurs qui aiment la bicyclette parce qu'elle leur est d'une pratique aisée, une foule innombrable de pédards qui déshonorent la bicyclette.

— Aux dieux ne plaise, M. Majoret, que je sois de ces infâmes pédards que vous stigmatisez si sévèrement ! Je veux m'initier à l'art de monter à bicyclette, je veux pénétrer à fond la technique du pédalage. Vous m'apprendrez toutes ces belles choses.

— Bien volontiers, mon cher ami. Car je suis convaincu de vous rendre un grand service. Quand vous saurez pédaler proprement, la bicyclette vous apparaîtra comme le plus agréable des engins de transport, vous en tirerez des joies qui enchanteront tout le reste de votre vie.

— Peste ! Je brûle d'apprendre. A quand ma première leçon ?

— Avant notre promenade de dimanche prochain, à laquelle vous êtes invité d'office, passez à la maison, samedi après-midi avec votre bicyclette, nous réglerons votre « position en machine », qui, je le constatais tout à l'heure, a besoin d'être rectifiée... Mais voici votre train. Bon retour !



... à suivre, « ViveLaBicyclette_CH10à12 »