

Le voyage

XVII

Où le charme et l'utilité du voyage sont attribués à la rupture des habitudes.



peine Jacques fut-il parti, que Robert, prenant sa résolution, demanda à M. Majoret, d'un ton plus décidé que les circonstances ne semblaient l'exiger :

— Eh bien, cher Monsieur, trouvez-vous que je sois assez converti au cyclisme, que je goûte suffisamment ses charmes ? Ne pensez-vous pas que j'en resterai partisan fidèle ?

M. Majoret fit semblant de ne pas comprendre. Il répondit négligemment :

— Certes, et je suis heureux de vous avoir initié à ce plaisir.

Alors, Robert, d'une voix impatientée :

— Oui, mais n'oubliez pas quelles raisons m'ont décidé à suivre vos conseils, quel engagement

vous avez pris pour le jour où j'aimerais la bicyclette.

— Ah bien !... vous trouvez que c'est l'instant de m'exécuter. Et si cette passion soudaine pour le cyclisme était feinte ?... Si elle n'avait pour but que de m'arracher mon consentement ?

Bouleversé par une telle mauvaise foi, Robert ne put que balbutier une protestation indignée :

— Pouvez-vous croire... je vous jure...

Et des larmes lui noyaient les yeux. Gilberte intervint alors :

— Que tu es méchant, papa, de le taquiner ainsi ! Robert, n'ayez crainte, ni chagrin. Tout est arrangé. Nous sommes tous d'accord.

— Comment ? Vraiment ? Serait-il possible ?

— Eh oui ! Vous pensez bien que mon père m'a parlé de votre demande et que j'ai dû lui donner mon avis sur le dessein que vous avez de m'épouser. Que vous dirai-je ? J'ai plaidé pour ce que je crois être mon bonheur... et j'ai obtenu gain de cause.

— Embrassez-vous donc, mes enfants, conclut rondement M. Majoret. Vous êtes fiancés.

Sous cette apparente brusquerie, il cachait une grande émotion. Veuf de bonne heure, il avait vécu en grande intimité avec sa fille. L'entourant de soins jaloux, il l'avait élevée toujours près de lui, surveillant et dirigeant autant l'épanouissement de

sa beauté que la culture de son esprit. Avec un grand et doux orgueil de créateur, il avait vu se développer son alerte vigueur et sa spirituelle gaieté. Elle avait été la vraie compagne de sa maturité, sa joie et son repos. Sa belle œuvre d'éducation à peine terminée, au moment où elle donnait tout son fruit, alors que lui-même se sentait engagé sur le déclin de sa vie et voué chaque jour à plus de solitude, un jeune homme triomphant lui enlevait sa Gilberte ; et Gilberte se laissait aller joyeusement dans ses bras. Loi de nature, dont il avait prévu depuis longtemps la rigueur, contre laquelle aucune résistance n'était possible. Il s'inclinait donc ; mais c'était dur.

Et cependant, les jeunes gens ravis profitaient de la permission qu'il leur avait donnée de s'embrasser. Un moment, le cœur trop serré, il détourna d'eux son visage. Enfin, mettant ce qu'il pouvait de gaieté dans sa voix :

— Alors, Gilberte, tu es contente de moi ?

La jeune fille sentit tout ce que le ton forcé révélait de chagrin. Elle courut à son père, se jeta dans ses bras :

— Oui ! Merci, merci. Et tu sais, je t'aimerai toujours bien ! Nous t'aimerons toujours bien, n'est-ce pas Robert ?

Robert, que Gilberte en le quittant si brusquement, avait laissé quelque peu désemparé, voulut répondre poliment qu'en effet... Mais la parole lui fut coupée à la vue de deux grosses larmes qui, roulant sur le visage de M. Majoret, tombaient dans les cheveux blonds de Gilberte. Comment un homme aussi énergique pouvait-il pleurer, surtout quand il ne s'agissait que de lui donner sa fille, à lui, Robert Carmose, jeune homme élégant, sain, robuste, et pourvu d'une belle situation ?

Son embarras s'accrut quand Gilberte, dégagée de l'étreinte de son père, lui montra aussi une figure baignée de larmes. Il comprit toutefois que le chagrin de la jeune fille était plus à portée de ses consolations et qu'il ne devait pas même indiquer qu'il avait surpris celui de M. Majoret :

— Oh ! Gilberte, dit-il, vous pleurez ?

Et son amour sincère mettait une douceur inquiète dans cet apitoiement.

Gilberte sourit à travers ses larmes :

— C'est l'énervement ; la joie peut-être ; ce pauvre papa...

Mais M. Majoret avait repris son empire sur lui-même :

— Hum ! Nous voilà bien émus, dit-il. Il n'y a vraiment pas de quoi pleurer dans toute cette histoire. Mon cher Robert, c'est de grand cœur que je vous accorde la main de ma fille. Ne croyez pas que ce soit uniquement et surtout parce que vous savez maintenant monter à bicyclette. Je tenais, il est vrai, pour les raisons que je vous ai dites, à ce que vous pratiquiez un sport qui plaît à Gilberte. Mais il fallait avant tout que vous soyez ce que vous êtes, c'est-à-dire un jeune homme vigoureux et sain, intelligent et travailleur ; il fallait aussi que Gilberte vous aime. Vous avez réalisé toutes ces conditions. Je m'incline, et je n'ai plus qu'à vous prier de rendre ma fille heureuse.

Robert partit en protestations :

— Oh ! Soyez assuré que toute ma vie, toutes mes forces, seront consacrées au bonheur de Gilberte ! Que vous n'ayez jamais un regret de me l'avoir confiée ! Et

vous, vous serez mon second père, toujours aimé et respecté ; mari de votre fille, je deviens votre fils.

— Allons ! Nous voilà de plus en plus d'accord. Soyez donc, Robert, mon second enfant. Il nous reste à annoncer vos fiançailles aux amis et parents.

— Et quand nous marierons-nous ? demanda Gilberte.

— Mais... dans trois ans... Non ?... C'est trop attendre. Je ne puis pourtant pas vous marier demain. Mais voici la solution. Dans deux mois, nous partons en vacances. Nous devons faire, vous le savez peut-être, Robert, un grand voyage à bicyclette. Vous serez de la partie. Vous verrez, c'est très amusant. Cette façon de passer vos fiançailles vaudra bien la coutume de venir, un bouquet au poing, faire votre cour à domicile, trois fois par semaine. Au retour de ces vacances, en septembre, votre mariage pourra se célébrer.

— Ce sera très bien ainsi, s'écria Robert. Je ne doute pas que j'aurai un plaisir extrême à faire ce voyage à bicyclette. A nous trois...

— Nous serons quatre, dit Gilberte. Jacques Pertus vient avec nous.

— Jacques Pertus ? Encore Jacques Pertus ? Pour cette fois-ci, ne pourrait-il aller se promener ailleurs ?

— Mais il est invité depuis longtemps ! Et c'est lui qui organise le voyage, prépare les étapes...

— Il comprendra peut-être que des circonstances spéciales...

— Ces circonstances spéciales, dit M. Majoret, exigent, au contraire, qu'il nous accompagne. Déjà dans cette affaire, vous ne songez plus à moi, jeunes gens. Pendant que vous roucoulez côte à côte, que ferai-je moi ? Il me faut un compagnon. Sinon, je m'incruste à vos côtés, je ne vous lâche pas d'une semelle ou d'une pédale. Tandis qu'avec Jacques Pertus, je cause, je discute. Vous pouvez même le souder pour qu'il me tienne à l'écart.

Robert concéda gaiement :

— C'est, en effet, un aspect intéressant de la question. Emmenons Jacques, emmenons ce bon Jacques !

— Vous ne le regretterez pas. Outre les petits services qu'il peut rendre à votre amour, il vous fera bénéficier de son expérience du voyage à bicyclette.

— Il me paraît, en effet que pour voyager ainsi pendant un mois, à travers monts et vallées, il faut savoir s'y prendre. Ce doit être tout autre chose que d'aller de ville en ville par chemin de fer ou auto, en traînant trois malles avec soi.

— Assurément. Mais c'est du vrai voyage, et non du simple déplacement.

— Nous voyagerons donc, et pour notre plus grand profit, n'est-ce pas Gilberte ? Puisque, selon la sagesse des nations, les voyages forment la jeunesse.

— Ils ne forment pas que la jeunesse, répliqua M. Majoret ; à voir du pays, on peut à tout âge apprendre bien des choses. La connaissance des diverses villes et campagnes, l'étude des mœurs régionales, la contemplation des grands spectacles naturels, enrichissent l'esprit et affinent la sensibilité. Mais ce ne sont pas là les avantages particuliers et essentiels du voyage. Candide peut trouver dans le jardin qu'il consent à cultiver tout autant d'enseignements et de merveilles qu'il en a pu ren-

contrer dans sa course rapide et mouvementée autour du monde : il est même probable que, s'il s'en accorde le loisir et s'il y attache son attention, l'étude du détail des choses lui ouvrira davantage l'esprit et le comblera de plus de joies esthétiques que la contemplation fugitive des « grands ensembles ». La vallée de Chamonix est une belle chose ; une feuille de lierre aussi, et que dire de l'aile d'un moucheron ? Le plus beau voyage est peut-être celui que chacun peut faire autour de sa chambre.

Etonné de cette digression inattendue, par laquelle M. Majoret ne cherchait peut-être qu'à « changer ses idées », Robert proposa :

— Mais alors, voyageons chez nous ! Nous n'aurons pas tous les embarras de cette expédition dont je conçois assez mal, je l'avoue, les agréments et les avantages.

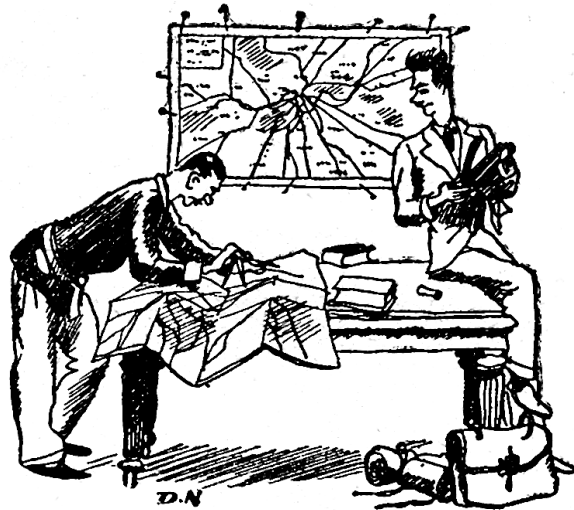
— Non, il faut voyager au loin. Car il est au-dessus de nos forces de faire un vrai voyage autour de notre chambre ou dans notre jardin. Nous ne pouvons forcer notre attention à s'attacher sur des objets trop familiers. Toutes les impressions qu'ils nous font ne peuvent être qu'émuées, vagues, et la plupart même franchissent tout juste le seuil de notre conscience. L'habitude met un bandeau, sur nos yeux, un tampon sur nos oreilles. Et ainsi nous nous sommes tellement adaptés au lieu où nous sommes fixés que nous y vivons d'une façon passive, entraînés par le mouvement des êtres et des choses qui nous entourent. Nous faisons partie d'un petit système du monde qui, par son fonctionnement même, règle le fonctionnement de notre esprit et de notre corps. Est-ce vraiment moi qui décide de me lever à sept heures du matin, de déjeuner d'un café au lait, d'aller à mon travail à telle heure, de voir mes clients à telle autre, de souper en famille, enfin de me coucher régulièrement et recommencer le lendemain à vivre sur le même rythme ? Ces habitudes je les ai prises ; mais elles se sont ensuite imposées ; je ne puis m'y soustraire ; elles sont l'armature de mon travail et de ma vie. Or, quand je les suis ou plutôt que je me laisse conduire par elles, je ne sens que confusément et je réfléchis à peine. Il y a, sans doute, à cela des avantages et des inconvénients. Il faut profiter des uns mais savoir aussi s'arracher parfois aux autres. Il n'est que le voyage pour nous soustraire à l'emprise des habitudes quotidiennes.

— Ainsi, les grands voyageurs sont des gens qui ne veulent pas être gouvernés par des habitudes ?

— Les vrais voyageurs, oui. Mais il n'en est guère. Ces touristes qui croient voyager parce que compagnies de chemin de fer les transportent de ville à ville, en des hôtels arrêtés d'avance où ils trouveront toujours gîte semblable, nourriture industrialisée, larbins identiques et factures stéréotypées, ces touristes-là ne cherchent au contraire qu'à ne pas sortir de leurs habitudes ; ils veulent conserver les mêmes de la Norvège au Cap et de New-York à Constantinople. Voyageons, mes enfants, mais d'une façon qui nous arrache à la vie automatique. La bicyclette nous en fournit le meilleur moyen. S'en servir pour parcourir la terre à sa fantaisie, c'est se donner à une vie active, dans laquelle l'attention et la volonté doivent intervenir constamment, cependant que les sens perçoivent sciemment toutes les impressions neuves et inattendues qui leur parviennent sans arrêt. Ce n'est plus l'habitude qui nous réveillera mais la nécessité de prendre la route à une certaine heure ; ce n'est plus la « table mise »

qui nous fera manger, c'est la faim qui nous fera chercher et trouver l'endroit convenable à notre repas ; les actes les plus ordinaires, les gestes les plus usuels nous deviendront l'objet d'une décision réfléchie et précise. Et cependant que nous agirons ainsi sous la direction d'une volonté constamment sollicitée, les sensations que nous éprouverons des objets rencontrés, des sons entendus, des spectacles naturels brusquement découverts, s'imprimeront puissamment dans notre conscience. Marchant à l'aventure, nous conquerrons par le travail constant de la volonté et de la sensibilité, des trésors de vie nouvelle. Car, vivre, c'est sentir et agir.

— Ma chère Gilberte, dit Robert, votre père m'ouvre des horizons ! Et j'emploie à dessein cette vieille métaphore. Car ce sont réellement des horizons que je veux découvrir. Gilberte, Gilberte nous allons faire un beau voyage à bicyclette !



Cyclisme utilitaire

XVIII

Où l'on établit que pour l'ouvrier, le paysan, l'employé, tous les travailleurs, la bicyclette est le plus économique, le plus commode et le plus sain des modes de transport.



Ce matin-là, vers dix heures, Robert Carmose arriva à bicyclette chez M.Majoret. Il avait le teint rose et animé ; quelques gouttes de sueur perlaient à son front. La machine qu'il rangea dans le vestibule était couverte de poussière. M.Majoret ne s'y trompa pas :

— Eh mon, cher Robert, dit-il, vous venez de faire une « partie de manivelles ». Vous travaillez votre coup de pédale ? Vous vous entraînez ?

— N'est-ce pas naturel ? Je tiens à profiter de vos enseignements. Et puis, je veux être en forme pour notre grand voyage. Je ne puis risquer d'avoir une autre défaillance aux côtés de Gilberte. Et ce Pertus qui va vouloir faire montre de sa supériorité ! Ah !

Mais oui, je m'entraîne. Je me suis rendu compte qu'une sortie dominicale ne suffisait pas. Aussi, ce matin, dès potron-minet, je me suis levé et j'ai été faire un grand tour jusqu'à Meulan.

— Et cela marchait bien ?

— Je suis assez content de moi. Il m'a semblé que je commence à « tourner rond ».

— Parfait. Vous serez bientôt un des meilleurs enfants de la grande famille cycliste.

— A propos, j'ai d'excellentes nouvelles à vous donner de cette famille-là. Elle n'est pas près de s'éteindre. Je m'en suis assuré ce matin même.

— Aviez-vous quelques doutes sur la vitalité du cyclisme ?

— Ma foi, je n'étais pas tout à fait convaincu par les raisons que vous m'avez données, lorsque vous m'avez affirmé que la bicyclette ne pouvait disparaître devant l'auto. C'est évidemment une merveilleuse machine, commode, agréable, source de santé et de plaisir. Mais quoi ! Il faut compter avec la vanité et la paresse humaines. Pédaler c'est faire un exercice ; personne n'en veut plus faire, si ce n'est par gloriole ; et la bicyclette « ça fait pauvre ». Aussi je ne pouvais me défendre de l'idée que le cyclisme, abandonné peu à peu par la masse, ne serait, dans un avenir prochain, pratiqué que par quelques milliers de sportifs avertis et persévérants ; c'est à peu près ce

qui est arrivé à l'aviron, autre excellent sport.

— Cette opinion est partagée par beaucoup de gens qui ne s'occupent de sport que pour le recommander aux autres ; ils s'aveuglent sur la question, parce qu'ils la jugent de trop haut, je veux dire du siège d'une automobile. Mais vous m'avez dit que vous avez reconnu ce matin que vous vous trompiez. Comment cela ?

— Tout simplement en franchissant le pont de Bezons, un jour de semaine, à sept heures du matin. M'éloignant de Paris, c'est à peine si je pouvais passer dans le flot de cyclistes qui venaient à ma rencontre se dirigeant vers la capitale ou sa proche banlieue. Tous ces gens se rendaient à leur travail. Des milliers d'ouvriers allaient aux usines ; des employés gagnaient leurs bureaux et magasins ; des jeunes filles, des femmes, dactylos et vendeuses, pédalaient vers leur besogne quotidienne. Et le plus amusant, au moins pour moi, c'est que cette foule de cyclistes entravait toute autre circulation. Les rares autos se frayaient passage difficilement, et, modestes devant la force du nombre, ne klaxonnaient qu'à petits coups discrets. Le tramway lui-même, chargé pourtant de prolétaires, ne glissait qu'au ralenti et par légers bonds successifs sur ses rails odieux. Bref, cette ruée cycliste des travailleurs vers leur travail m'a donné l'impression d'une indestructible puissance.

— Au même moment, par toute la banlieue, le même spectacle pouvait être contemplé. Billancourt, Boulogne, Puteaux, Saint-Denis, Pantin, Vincennes et Malakoff sont traversés, matin et soir, par quatre ou cinq cent mille bicyclettes. Même chose dans les grandes villes de province. Au Creusot, à Saint-Etienne, à Saint-Nazaire, dans toutes les cités industrielles, le tiers peut-être des ouvriers se rendent à bicyclette à leur travail. De même, beaucoup de paysans vont ainsi à leur champ. Quand vous voyagerez par les campagnes vous pourrez remarquer le grand nombre des bicyclettes accotées au revers des fossés, cependant que les hommes s'occupent à la terre. Vous remarquerez aussi toutes les paysannes qui vont à bicyclette de la ferme au hameau, du hameau au canton. Vous apprendrez aussi que grâce à la bicyclette, beaucoup de campagnards peuvent sans la moindre difficulté s'embaucher à dix kilomètres de leur demeure. Ce sont ces faits-là, trop ignorés ou volontairement méconnus, qui expliquent les sept millions de bicyclettes en usage en France.

— Ces précisions confirment les pensées qui me sont venues. Le travailleur a trouvé dans la bicyclette le plus commode et le plus économique des engins de transport pour se rendre au lieu de sa besogne et en revenir. Pour parcourir les cinq ou six kilomètres qui séparent sa demeure de son usine ou de son champ, l'auto ni la moto ne vaudront jamais cette simple et robuste mécanique que l'on enfourche aussi aisément que l'on passe une paire de pantoufles, et qui est toujours prête à rouler. L'auto peut prendre largement sa revanche sur les longs parcours et pour transporter des marchandises ; la bicyclette restera toujours la « botte de sept lieues » qui augmente directement « la vitesse humaine de locomotion ».

— Vous êtes dans la logique, dans le vrai. Chaque distance a son mode de locomotion le plus avantageux. Pour aller d'une rue à l'autre, couvrir cinq cents mètres ou mille, il n'est que d'aller à pied ; au-delà, la bicyclette triomphe jusqu'à dix kilomè-

tres ; puis vient l'auto et enfin le chemin de fer. Or, dans la vie courante ce sont les 3 à 10 kilomètres de transport qui se présentent le plus fréquemment. La bicyclette doit donc devenir d'emploi universel, comme les souliers.



— Nous n'en sommes pas encore là, dit Robert. Il y a encore beaucoup d'ouvriers, de paysans, d'hommes et de femmes de toute classe, qui ne montent pas à bicyclette et c'est, sans doute, qu'ils ont de l'antipathie pour cet engin de locomotion.

— Il y a des obstacles à l'extension de ce qu'on peut appeler le « cyclisme utilitaire ». Le premier vient de la voirie. Les routes des environs de Paris et de la plupart des grandes villes sont abominablement pavées ; on ne pourrait faire mieux pour rendre la circulation cycliste impossible. Et deux choses sont remarquables. D'abord que des milliers d'ouvriers persistent à faire de la bicyclette ; ensuite, qu'en notre temps de démocratie, certains disent de démagogie, rien, absolument rien, ne soit fait par les pouvoirs publics pour faciliter la circulation des sept cent mille travailleurs de la banlieue parisienne qui sont pourvus d'une bicyclette et qui paient, de ce fait, dix-huit francs d'impôt annuel. Il ne s'agit pas de permettre à ces gens de prendre un plaisir, ni de faire du sport. Il s'agit seulement de leur donner un moyen de se rendre aisément et économiquement à leur travail. Jamais on n'y pense, et les intéressés se résignent au point qu'ils ne réclament jamais. Ils trouvent tout naturel qu'on encombre les chaussées de lignes de tramways, qu'on développe tous les services de « Transports en commun » qui prélèvent deux ou trois francs sur leur salaire quotidien, alors que jamais on ne songe à offrir un sol à peu près convenable aux roues de

leurs bicyclettes.

— On croirait que ce sont les « Transports en commun » qui décident de l'aménagement des routes de banlieue.

— Ce serait leur supposer de biens ténébreux calculs. Non, il n'y a dans cette affaire qu'ignorance des gouvernants et veulerie des gouvernés. C'est pourquoi trop d'ouvriers et d'employés, au lieu de se rendre à leur travail à bicyclette, ce qui ne leur ferait que du bien, s'encaquent dans des véhicules bondés et s'empoisonnent les uns les autres dans une répugnante promiscuité.

— Par bonheur, en province et surtout à la campagne, la circulation cycliste se fait dans de meilleures conditions.

— A peine. Beaucoup de grandes villes n'ont à leur périphérie que des routes aussi ravagées que celles de la banlieue parisienne. De même les chemins vicinaux, les chaussées secondaires qui relient les hameaux et les villages à la grande route ou à la ville voisine sont dans l'état le plus lamentable. Savez-vous que ces chemins vicinaux furent en grande partie établis sous le second empire ? Napoléon III prétendait délivrer les villages de leur isolement, les rapprocher par de bonnes routes des centres importants. Cette bonne idée a été perdue de vue, au moment où l'on pouvait le mieux la réaliser. Les chemins vicinaux tombent en ruine, deviennent « incarcrossables » alors que les autos et les bicyclettes, bien mieux que voitures et charrettes, mettraient les paysans en relation commode et rapide avec la ville voisine. De nouveau, les ruraux sont bloqués dans leurs chaumines. C'est une affaire d'en sortir. Aussi quand, un jour, ils font l'effort d'en sortir, ils ne rentrent pas. La ville tentaculaire les a gardés.

— Ainsi, à votre idée, le dépeuplement des campagnes a pour cause le mauvais état des chemins ?

— Il y a sans doute bien d'autres causes à ce mal mortel. Mais l'isolement du paysan dans son hameau perdu peut être très efficacement combattu de nos jours par la bonne route, la bicyclette et l'auto. Je mets ces remèdes dans leur ordre d'emploi : la bonne route d'abord ; aussitôt faite, bicyclettes et autos foisonneront dessus. Le citadin accepte de travailler dans un bureau obscur et de coucher dans un « meublé » parce qu'il a à sa portée des plaisirs compensateurs. Le paysan consentira sans peine à travailler à son champ et à habiter sa ferme, si une demi-heure de bicyclette sur bonne route l'amène au chef-lieu de canton, où il sera bien facile de lui organiser des distractions.

— C'est tout un programme de lutte contre l'exode rural, basé sur l'utilisation de la bicyclette ?

— Est-ce si ridicule ? Je suis convaincu que ni le paysan, ni l'ouvrier n'ont retiré du vélo tous les avantages sociaux qu'il pouvait leur apporter.

— « La bicyclette n'est pas seulement un sport, c'est un bienfait social. » Phrase historique, n'est-ce pas ?... De qui donc ?...

— De Pierre Giffard, qui devina, en effet, ce que la bicyclette pouvait apporter d'heureux changements dans nos mœurs et nos traditions de vie. Malheureusement, le bienfait social fut méconnu. On ignora la bicyclette utilitaire, cependant qu'on célé-

braît démesurément la bicyclette sportive et qu'on ne parlait que discrètement de la touristique.

— Estimeriez-vous que le sport cycliste a nui au développement du « cyclisme utilitaire », et qu'on a eu tort, en somme, de lui assurer une si grande vogue parmi nos jeunes gens ?

— J'estime qu'en tout l'excès est un défaut. A l'avènement de la bicyclette, Pierre Giffard lui-même avait bien vu que des épreuves sportives étaient nécessaires pour attirer l'attention sur les avantages de cette ingénieuse mécanique. Mais on passa la mesure, en ne s'occupant plus du cyclisme que comme d'une branche de l'athlétisme, la plus importante et la plus rémunératrice. Les constructeurs furent conduits à n'établir leur publicité que sur les succès que pouvaient remporter les coureurs à leur solde ; les journaux sportifs multiplièrent les épreuves, dont ils décrivaient avec insistance les difficultés surhumaines et célébraient lyriquement les résultats prodigieux.

— Cette propagande, peut-être excessive et ridicule en quelques points, n'a pas été cependant inutile. N'a-t-elle pas donné le goût du cyclisme à une foule de jeunes gens ?

— Ce fut son bon résultat. Toutefois, elle n'amena à la pratique de la bicyclette que ceux que tourmentait plus ou moins l'ambition sportive. Mais comprenez qu'en ne donnant cette bicyclette que comme « une machine à gagner des courses », on en détournait les gens que leur âge ou leurs occupations persuadent qu'ils ne doivent pas se laisser aller à de tels amusements.

— Malgré la propagande sportive, la bicyclette utilitaire s'est fort répandue.

— C'est précisément la preuve qu'elle correspond à un besoin réel et qu'elle donne grande satisfaction à ceux qui l'emploient. Il n'est pas exagéré de dire que les neuf dixièmes des bicyclettes sont utilisés comme engin de petit transport par les ouvriers, les paysans et employés. Pourtant cette clientèle considérable n'a jamais été sollicitée par une publicité directe, par une propagande bien menée en faveur du cyclisme utilitaire. N'y a-t-il pas là quelque chose d'anormal ? Au moins une erreur de tactique de la part des constructeurs et des marchands ?

— C'est vrai ; il est tout à fait curieux que l'on s'occupe si peu de ces millions de gens qui vont à leur travail sur deux roues et qu'on ne s'efforce pas d'en augmenter le nombre. Il y a pourtant de quoi recruter parmi ceux qui se croient encore obligés de prendre des tramways, des autobus et des métros. En somme, on conçoit assez aisément que les prolétaires, s'ils étaient dûment avertis des avantages du cyclisme, abandonneraient les coûteux et malsains transports en commun pour adopter l'économique et sain transport individuel par bicyclette.

— Les prolétaires ! Attention, n'employons pas de termes péjoratifs. C'est un point important. Vous disiez tout à l'heure que la bicyclette « ça fait pauvre ». Si on la préconise comme un instrument réservé à ceux qui n'ont pas assez d'argent pour user d'un autre moyen de transport, l'ouvrier et le paysan s'en détourneront par amour-propre. Faire du vélo ne doit pas être une marque d'infériorité sociale. En France particulièrement, ce serait une cause de mort pour le cyclisme.

— Je ne vois pas comment parer à ce danger. Ce sera toujours parmi les petites

gens que se recruteront plutôt les cyclistes. On n'obligera jamais les riches et les puissants à pédaler sur les routes.

— Il y en a déjà quelques-uns qui ne croient pas déchoir en prenant ce plaisir. Mais j'avoue qu'il en est assez peu. En tous cas, dans « les classes moyennes » on peut et on doit recruter beaucoup de cyclistes. Il ne s'agit que de leur faire connaître les avantages et les agréments de la promenade et du voyage à bicyclette, d'en faire des « cyclo-touristes ». Je sais bien qu'on n'en recrutera pas par milliers. Les cyclo-touristes resteront toujours très inférieurs en nombre aux utilitaires et même aux sportifs. Mais ils auront une très grande force d'exemple, de propagande. Ce sont des bourgeois, des intellectuels, des fonctionnaires et des commerçants, qui, cyclant pour leur plaisir, empêcheront que la bicyclette ne se discrédite, ne devienne « le cheval du pauvre », c'est-à-dire, en France, de personne.

— Eh ! Mon cher monsieur Majoret, il me semble que vous êtes de ces propagandistes-là. Votre exemple doit entraîner beaucoup de conversions.

— Je m'en vante. Il est certain qu'autour de moi j'ai empêché bien des gens d'abandonner la bicyclette et je souhaite que partout se multiplient des pratiquants de mon espèce. Le médecin qui fait de la bicyclette assure dans son village une meilleure propagande pour le cyclisme que le grand coureur qui gagne Bordeaux-Paris ; et si le notaire se décide à pédaler, qui rougira de monter à vélo ?

— Oui, mais amener le médecin et le notaire à faire de la bicyclette !...

— Ce n'est pas impossible. Ils sont ouverts au raisonnement et à l'expérience. Il ne faut que s'occuper à les convaincre.



La femme et l'enfant

XIX

Où la bicyclette, en dépit des préjugés, est fort recommandée aux femmes et aux enfants.



es deux jeunes gens s'arrêtèrent au croisement des routes où ils avaient convenu d'attendre M. Majoret et Gilberte. Ils étaient partis en avant pour se mener à tour de rôle un train sévère. Robert tenait de plus en plus « à se mettre en forme ». Il aimait se mesurer avec Jacques, parce qu'il constatait ainsi les progrès qu'il faisait rapidement dans « l'art de monter à bicyclette ». Il sentait venir le moment où son ami ne le dominerait plus ; il espérait même qu'en certaines circonstances, sa vigueur lui donnerait l'avantage.

Consultant sa montre, il dit avec satisfaction :

— Nous n'avons mis qu'une heure et dix-sept minutes pour les trente-six kilomètres depuis Versailles. C'est bien, n'est-ce pas ?

— Très bien, répondit Jacques. Cela frise le trente à l'heure. Ce n'est plus une allure de promenade. A un certain moment, quand tu as pris la tête, nous avons sans doute atteint le trente-trois. Te voilà devenu un as de la route.

— Qui l'eût cru ? Et vraiment, j'en suis assez fier. Je comprends maintenant toute la part de sport, d'athlétisme, que peut comporter la pratique du vélo, même quand on ne fait pas de courses. Pour nous, c'est un moyen vraiment agréable de mettre en action toute notre vigueur. Mais il me vient un doute que je veux te soumettre. Est-ce que des efforts aussi soutenus que ceux que nous venons de donner ne sont pas préjudiciables à certaines constitutions ? Il est des natures faibles ou seulement délicates.

— Il est bien certain que pour rouler à trente à l'heure, il faut être de constitution robuste. On ne le peut faire quand on manque de souffle et de force. De sorte que les faibles n'ont rien à craindre d'un exercice qu'ils ne peuvent pratiquer.

— J'admets qu'aller vite c'est prouver sa vigueur. Mais à bicyclette, sans aller très vite, on peut se fatiguer par la longueur du chemin. Ce qui m'inquiète, c'est l'effet que de trop longues promenades, un grand voyage, peuvent avoir sur l'organisme féminin.

— Bon, je comprends ; c'est le fiancé qui m'interroge.

— Eh oui ! Je vois que Gilberte se porte fort bien et pédale avec beaucoup d'aisance ; elle n'a jamais l'air fatiguée. Mais cet heureux état tient peut-être à certaines

circonstances spéciales. Elle fait de la bicyclette depuis son enfance. Son père l'a toujours prudemment guidée. Et puis, elle est jeune fille. Quand elle sera mariée, le cyclisme ne présentera-t-il pas quelques inconvénients ? Et moi, son mari, n'aurai-je pas à lui épargner des fatigues qu'enfant, elle pouvait supporter ?

— Voilà de curieux scrupules. Suffira-t-il que Mlle Majoret devienne Mme Carmose pour que la bicyclette lui fasse du mal ?

— Que te dirais-je ? C'est une question délicate à aborder. Mais enfin, tu es médecin ou presque, et je suis ton ami. Je puis te demander avis en toute franchise. Ne nous dit-on pas que la femme est un être faible et fragile, qu'elle doit éviter la fatigue physique et qu'il lui faut particulièrement entourer de soins et de ménagements les organes par lesquels elle transmet la vie ? Elle ne souffre que trop aisément du fait des nobles mais pénibles fonctions que son corps doit remplir. Nous voyons que son rôle maternel la transforme souvent en infirme. N'est-ce donc pas une faute que de la jucher sur une selle de bicyclette ? La position sans confort, les cahots répétés, les mouvements désordonnés, voilà qui nécessairement la blesse grièvement. J'ai entendu dire que bien des femmes se rendent compte, dès les premiers essais, des mauvais effets de la bicyclette sur leur santé, et qu'elles y renoncent.

Jacques indiqua d'une moue dédaigneuse qu'il n'accordait aucune importance aux inquiétudes de Robert, et il les condamna de façon péremptoire :

— Ce que tu racontes là, dit-il, ne tient pas debout. D'abord, la femme n'est pas aussi fragile de nature que tu veux bien le croire. Elle le devient souvent parce qu'enfant et fillette, on l'élève ridiculement, puis que, jeune fille, elle vit de façon à détruire systématiquement toute sa vigueur organique. Ce n'est point de repos et de ménagement qu'elle a besoin, c'est bien au contraire d'une réadaptation à l'exercice physique, d'une remise en état de toute sa musculature défaillante. Quant à ses organes particuliers, loin d'être délicats, ils font preuve d'une robustesse et d'une résistance extraordinaires, si l'on tient compte du malmenage qu'on leur fait subir. Il est vrai que les trois quarts des femmes sont plus ou moins infirmes de ce côté-là. Le moyen qu'il en soit autrement devant l'ignorance crasse où l'on tient les jeunes filles sur ces questions, devant la négligence et l'insouciance dont font preuve les femmes pour tout soin, toute hygiène qui n'est pas de coquetterie ? Mais en quoi la bicyclette peut-elle être rendue responsable de toutes ces misères ? Certes, une femme atteinte, même légèrement, ne peut faire du cyclisme sans souffrir et aggraver son état. Mais la bicyclette lui rend ainsi le service d'appeler son attention sur les soins qu'elle doit donner à une affection commençante qu'elle ignorait ou négligeait, et qui, faute d'être traitée, la rendra de plus en plus infirme et la mettra peut-être quelque jour en danger. Une femme saine, tout à fait saine, comme elles devraient l'être toutes, peut faire du vélo sans en souffrir le moins du monde. Et tu peux être bien tranquille car Mlle Gilberte est certainement de celles-là.

— Me voilà déjà rassuré. Néanmoins le cyclisme est un sport athlétique, nous venons à l'instant de nous le prouver à nous-mêmes. De tels efforts, d'ordre sportif, ne peuvent convenir aux femmes.

— Je reconnais que certaines femmes, fort rares du reste, ont tort de vouloir « jouer au coursier ». Car les courses de fond ou de vitesse, les épreuves de résistance ou de détente, sont au-dessus ou en dehors des ressources de l'organisme féminin. L'entraînement sévère et la lutte acharnée les enlaidissent et les fatiguent. Mais ces effets ne sont pas particuliers au cyclisme. Tous les sports athlétiques sont également peu recommandables aux femmes, pour les mêmes raisons d'inaptitude physique et mentale. Certains sports d'équipe et les jeux de plein air, voilà le vrai domaine de leur culture physique. Ces réserves faites, la bicyclette se présente comme un engin d'exercice très conforme à leurs qualités et à leurs goûts. Le pédalage souple et bien rythmé est un art qu'elles acquièrent très aisément, beaucoup plus aisément que la plupart des hommes. Elles se plaisent aussi aux excursions à travers les campagnes, les monts et les forêts, car, au moins dans l'adolescence et la jeunesse, elles sont infiniment plus sensibles que les garçons aux beautés naturelles. Il n'est guère de jeune fille qui, bien conseillée à ses débuts dans le cyclisme, ne prenne un goût prononcé pour cet exercice. Or, tu ne peux douter que Mlle Gilberte ait été bien conseillée.

— En effet ; nous revenons d'ailleurs à cette idée qu'il n'y a de bon cyclisme qu'avec une bonne technique, et nous voyons que celle-ci est plus nécessaire encore à la femme qu'à l'homme. Celles qui souffrent à bicyclette sont, ou des malades qui ont à se soigner, ou de ces inconscientes, trop nombreuses, qu'on voit posées tout de guingois sur leur vélo et poussant à plein talon sur leurs pédales.

— C'est exact. C'est pourquoi je t'ai dit qu'à leurs débuts les femmes ont besoin d'être bien conseillées. Car elles n'ont pas le génie mécanique. Elles montent de confiance sur le vélo qu'on leur a fourni. Elles ne cherchent pas à modifier la position qui résulte des emplacements respectifs de la selle et du guidon. Elles ne s'inquiètent pas du développement, encore moins de la longueur des manivelles. Aussi la plupart se trouvent pourvues de machines trop lourdes, encombrées d'accessoires, montées sur pneus en tuyaux d'arrosage. On se dégoûterait à moins de la bicyclette, et il faut même que les femmes y trouvent un grand charme pour persévérer dans ces conditions-là. La machine spéciale pour dames, même de grand luxe, telle qu'on l'établit généralement, est une erreur mécanique et physiologique. Pédalant en souplesse, roulant avec prudence et à allure modérée, la femme peut et doit avoir une machine plus légère que celle de l'homme ; et cette machine doit être aussi très simple, de façon que son réglage et tous les soins mécaniques à lui donner soient réduits à l'extrême, tandis que seront facilités son nettoyage et même son polissage, auxquels la femme tient beaucoup plus que l'homme. Il convient ensuite que sur cette machine bien équipée et bien conforme à ses moyens, la femme soit bien placée, en position plutôt basse et un peu reculée ; et enfin il faut lui apprendre à bien pédaler. Tout cela n'exige qu'un peu de bonne volonté et du bon sens. Après quoi, la bicyclette sera goûtée dans tous ses charmes, et loin de nuire à une femme qui se porte bien, elle ne fera qu'entretenir sa vigueur et sa santé.

— Merci, mon cher ami, le mari que je vais être n'aura aucun scrupule à faire pratiquer la bicyclette à sa femme.

— Voici Mlle Majoret qui arrive avec son père. Regarde-la venir. Rends-toi compte de son allure facile, du rythme harmonieux de son pédalage. Comment oses-tu penser qu'un exercice pratiqué avec tant d'aisance et de naturel pourrait jamais lui faire du mal ?

— Il y a longtemps que vous nous attendez ? s'enquérirait M. Majoret.

— Il y a presque un quart d'heure que nous bavardons, répondit Robert, avec une pointe de vanité dans la voix.

— Mes compliments ; et mes excuses aussi de vous avoir imposé par notre allure raisonnable cet arrêt trop prolongé.

— Oh ! dit Robert, le repos ne m'a pas été désagréable ; et puis, j'ai reçu de Jacques quelques enseignements utiles.

— Vraiment ! s'écria Gilberte. Que lui avez-vous encore appris, monsieur Jacques ?

— Que vous n'aviez rien à redouter, dans votre santé et dans votre beauté, de la pratique de la bicyclette.

— Quoi, Robert, vous avez demandé à Jacques si je ne pouvais pas tomber malade ou devenir laide à faire trop de vélo. Quelle drôle d'idée !

— Je conviens que j'ai eu tort, je suis d'ailleurs rassuré ! Que voulez-vous, ma chère Gilberte, c'est malgré moi que ma sollicitude pour vous...

— S'étend sur un point qui ne devrait aucunement vous inquiéter. Si la bicyclette m'était nuisible, il y a longtemps qu'on s'en serait aperçu. Songez que papa m'a fait monter à vélo dès l'âge de quatre ans et que pendant toute mon enfance, j'ai roulé constamment avec lui, et parfois en d'assez longues randonnées.

— A douze ans, prononça M. Majoret, Gilberte couvrait sans fatigue ses cent kilomètres ; à treize et quatorze ans, elle a fait des voyages de plusieurs semaines par étapes quotidiennes de 60 à 80 kilomètres. Vous voyez qu'elle n'en a guère pâti.

— Cela doit tenir à des altitudes bien particulières. Je ne pense pas qu'il serait prudent de laisser faire autant de bicyclette à tous les enfants.

— Je crois, au contraire, répondit M. Majoret, que tous les enfants, j'entends tous ceux qui ne sont pas malades, ont une grande facilité à monter à bicyclette. Ce n'est pas un exercice qui les fatigue.

— Il n'y a d'ailleurs guère d'exercice, dit Jacques Pertus, qui fatigue les enfants. Parce qu'ils sont petits, on les tient pour faibles, et on leur ménage à l'extrême l'activité corporelle. Grande erreur, il n'y a que l'ennui qui les détourne d'un exercice. Quand ils jouent, ils sont infatigables. Le tout est de leur donner des jeux qui les amusent. Et ils se plaisent toujours beaucoup à bicyclette.

— Mais si je ne m'abuse, dit Robert, beaucoup de parents contrecarrent sur ce point le désir de leurs enfants. En général, on ne leur laisse pas faire de bicyclette.

— Oui, on pense que cela les rendrait bossus ou ne leur développerait que les jambes ! Nous savons ce que valent ces préjugés aveugles. On leur doit l'invention de tous ces « jouets de locomotion » qu'on propulse à coups de pied, en tirant sur des leviers, en imitant autant que faire se peut les mouvements du rameur ; car il faut se garder, comme d'un danger extrême, de ceux du pédaleur. Pourtant, à tous ces jouets

plus ou moins ingénieux, un enfant préfère une vraie bicyclette, s'en amuse davantage et beaucoup plus longtemps.

Jacques Pertus ajouta :

— Et tout en pédalant sur son petit vélo, il se fait de bonnes cuisses, de beaux mollets, des reins solides ; il allonge sa colonne vertébrale et tonifie la musculature qui la soutient. Et il respire à pleins poumons.

— Il y a un autre avantage à considérer, dit M. Majoret. C'est qu'un enfant apprend d'autant mieux à pédaler qu'il pratique plus jeune. Vous nous avez établi, mon cher Jacques, les lois du bon pédalage, et défini la technique selon laquelle il convient d'actionner nos manivelles. Il me paraît indispensable que les adultes et même les jeunes gens se pénètrent de ces conseils s'ils veulent devenir de bons cyclistes. Mais les enfants n'ont pas besoin de les connaître. Ils doivent à leur âge, à la souplesse de leurs muscles, à l'instinct tout animal qui règle et guide au mieux tous leurs gestes, d'acquiescer spontanément un coup de pédale parfait.

— Vous m'étonnez, objecta Robert. Il me semble au contraire qu'on voit beaucoup d'enfants et de garçonnetts juchés tout de travers sur leur machine et pédalant de la façon la plus disgracieuse ?

— C'est qu'ils ont emprunté la bicyclette de leur père ou de leur grand frère ; il leur est fort impossible de bien monter sur une machine qui n'est pas à leur taille. Même quand on leur fait cadeau d'une bicyclette personnelle, on ne s'inquiète pas de les mettre en bonne position. Mais ces erreurs et négligences n'infirmant pas ce que je vous ai dit. Qu'un enfant ait une bicyclette dont la hauteur de cadre, le développement et la longueur de manivelles soient appropriés à sa taille et à ses forces, il s'en servira très correctement et trouvera bien tout seul la façon de pédaler avec élégance et économie. Dans ces conditions, le cyclisme lui sera un grand plaisir et jamais une fatigue.

— Pourtant, les côtes...

— S'il sait pédaler, il les monte plus aisément qu'un homme, car il est léger, tout en ayant des muscles relativement puissants et surtout extrêmement souples. Ne tombons pas à propos du cyclisme dans l'erreur que nous commettons souvent quand nous réglons les travaux et exercices des jeunes enfants. Car nous leur épargnons souvent ce qui nous paraît pénible ou fastidieux à nous-mêmes, alors que nous leur imposons des besognes qui nous sont utiles ou des jeux qui nous plaisent, sans tenir compte que leurs goûts et leurs aptitudes diffèrent beaucoup des nôtres. Il n'est pas un enfant de huit ans qui pourrait prêter trois minutes d'attention au discours que je vous fais ; il n'y a pas un de nous, si robustes que nous nous croyions qui pourrait jouer toute la journée sur une plage comme cet enfant le fait le plus naturellement du monde.

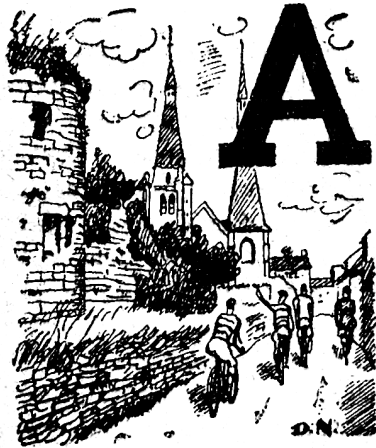
— Laissons donc monter les petits enfants à bicyclette !

— Cela les amusera beaucoup, cela leur fera beaucoup de bien, cela leur assurera un coup de pédale puissant et souple qui leur permettra de profiter toute leur vie des avantages et des agréments de la bicyclette.

Entraînement cycliste et culture physique

XX

Comment on peut s'entraîner à pédaler tout autant dans sa chambre que sur les routes.



Après avoir traversé la forêt de Rambouillet, ils trouvèrent à Dourdan l'hôtel où déjeuner. Les hors d'œuvre furent dévorés en silence. L'attaque du ris de veau aux petits pois, bien que menée avec férocité, laissa quelque place à de brèves considérations sur le beau temps dont on avait joui et les bois verdoyants qu'on avait parcourus. A l'apparition du large et succulent Chateaubriant, les langues se délièrent tout à fait. Jouant de la fourchette, Robert constata :

— C'est étonnant comme on se tient bien à table quand on s'est bien tenu sur la route !

— Oui, dit M. Majoret, vous pouvez satisfaire une faim si bien gagnée. Car vous vous êtes remarquablement comporté aujourd'hui. L'entraînement vous réussit.

— Je trouve, en effet, répondit Robert, que je marche avec une facilité plus grande de jour en jour. Je suis rassuré sur ce que je pourrai faire durant notre voyage.

— Tout est là, approuva Jacques Pertus. Pour aimer le vélo, il faut en faire. Bien des gens s'imaginent, un beau matin, qu'ils auront un grand plaisir à vagabonder à bicyclette par les sentiers fleuris, sous la caresse du soleil printanier. Tout de go, les voilà partis. Ils ne trouvent pas toujours de fleurs dans les sentiers, les nuages cachent le ciel et le vent froid leur souffle à la face. Mais, ce qui est pis, ils n'avancent qu'à grand-peine ; ils souffrent des reins, des poignets, de tout le corps ; le lendemain, de douloureuses courbatures les immobilisent. Cette mésaventure les dégoûte à jamais de la bicyclette qu'ils estiment abominablement fatigante.

Robert déplora qu'une telle erreur enlevât tant d'adeptes au cyclisme :

— Il faudrait faire savoir qu'il est nécessaire de « se mettre en forme » pour trouver de l'agrément à faire de la bicyclette.

— Mais tout le monde n'a pas le temps de s'entraîner, dit Gilberte. Il y a bien des personnes qui ne peuvent se promener que quelques dimanches d'été ou pendant les vacances. Leur faut-il renoncer à la bicyclette ?

Jacques Pertus affirma qu'on peut toujours trouver le temps de s'entraîner ; c'était par paresse que la plupart des gens occupaient à toute autre chose leurs loisirs.

M. Majoret intervint alors :

— Il ne faut rien exagérer. La nécessité de s'entraîner n'est pas aussi grande que vous le pensez, si vous entendez par « entraînement » le travail très spécial et très rigoureux auquel s'astreignent les coureurs cyclistes. L'entraînement des promeneurs, randonneurs et touristes, est beaucoup plus simple ; il peut même se réduire à fort peu de chose.

— Si peu que se soit, dit Robert, il reste l'obligation de sortir fréquemment à bicyclette.

— Non pas, répondit M. Majoret. Dans cette question, il ne faut pas confondre l'entraînement spécial au cyclisme et l'entraînement général à l'exercice corporel. Je m'explique. Vous parlez, tout à l'heure, de ces gens qui, pris soudain d'un beau zèle, vont faire une petite promenade à bicyclette et en reviennent éreintés. Mais s'ils avaient marché à pied, canoté, joué au tennis, fait n'importe quel exercice, ils auraient été tout de même fatigués et courbaturés. C'est qu'ils sont inaptes à tout travail musculaire. Ils vivent dans une inaction corporelle constante. Leurs muscles sont engourdis, leur sang épais, leurs poumons jouent difficilement, leur cœur est flasque. Et c'est malheureusement l'état où s'encroûtent et se complaisent beaucoup de nos contemporains. Cet état est caractérisé par le manque d'entraînement de tous les organes. Il n'en est aucun qui puisse fonctionner à bon rendement.

— Je comprends, dit Robert, qu'il faut sortir de cet état-là avant que de faire de la bicyclette.

— Assurément, ajouta Jacques, car cet état est incompatible avec la moindre activité sportive. Je dirais même qu'être ainsi hors de tout entraînement général, c'est être mal portant, ou, tout au moins, présenter une dangereuse prédisposition à toutes les maladies.

— Pour assurer son entraînement général, continua M. Majoret on peut recourir à la bicyclette. En la pratiquant régulièrement et progressivement, on tonifiera les muscles, on approfondira la respiration, on fortifiera le cœur. S'ils le voulaient, beaucoup de gens pourraient employer ce moyen de se régénérer. Mais il faut reconnaître que beaucoup d'autres ne peuvent sortir fréquemment à bicyclette. C'est par des exercices plus faciles à pratiquer tous les jours qu'ils devraient se mettre en bonne condition physique, c'est-à-dire, acquérir des muscles et des organes qui puissent supporter une activité normale.

— Ceci veut dire, interrompit Gilberte, que pour faire agréablement et facilement de la bicyclette, il faut s'astreindre à exécuter tous les matins des mouvements de culture physique. Papa, donne-nous ta conférence sur la gymnastique de chambre.

— Raille, ma fille ; la culture physique ne t'en a pas moins bien réussi. N'est-ce pas d'ailleurs le plus simple moyen de conserver sa vigueur et sa santé ? Quoi qu'on fasse, quoi qu'il arrive, s'obliger tous les matins à mettre tous ses muscles en action, tout en respirant largement, c'est entretenir sa mécanique naturelle en bon état de fonctionnement. N'est-ce pas aussi important, aussi nécessaire que de se débarbouiller ?

— Je dois reconnaître, dit Gilberte, que j'en ai tellement pris l'habitude qu'il me

serait aussi désagréable de ne pas faire ma culture physique que ma toilette.

— On dit pourtant, objecta Robert, que cette gymnastique de chambre est mortellement ennuyeuse.

— Les gens malpropres trouvent aussi qu'il est très ennuyeux de se laver. Mais leur opinion est-elle à prendre en considération ? On se plaît à faire sa culture physique quand on aime sentir son corps s'assouplir, jouer aisément dans toutes ses parties, s'irriguer dans toute sa profondeur de sang vivifié. Pour en revenir à ce qui nous occupe, la séance quotidienne de culture physique, maintenant constamment l'organisme en état d'entraînement général, permet de pratiquer la bicyclette sans fatigue, comme sans danger, chaque fois que l'occasion se présente d'en faire, cette occasion ne se présentât-elle que rarement. Il en est, d'ailleurs, de même pour tous les sports. Le tennis, l'aviron, la natation, par exemple, ne sont pas toujours d'une pratique facile et régulière. Leurs adeptes, s'ils ne font d'exercice que lorsqu'ils trouvent l'occasion de se livrer à leur sport favori, risquent, faute d'entraînement, d'être rebutés par des fatigues excessives. La culture physique quotidienne leur épargnerait cet inconvénient.

Robert convint que la gymnastique de chambre devrait entrer dans les habitudes de tous les sportifs raisonnables ; mais il émit le doute qu'elle suffît à mettre en valeur les qualités athlétiques et, particulièrement, qu'elle pût assurer à elle seule l'entraînement des cyclistes.

— Nous abordons ici, répondit M. Majoret, le second point de notre question : l'entraînement spécial. Cet entraînement n'est pas à négliger ; mais nous avons diminué son importance, en établissant qu'il doit être précédé et accompagné de l'entraînement général. Quand un homme a des muscles puissants et souples, un thorax respirant bien, un cœur robuste, des organes fonctionnant avec régularité, que lui manque-t-il pour pouvoir faire aisément de longues promenades à bicyclette ? Il lui faut acquérir la technique du pédalage, ce qui est affaire plutôt d'étude que d'entraînement. Une fois acquise, cette science ne se perd pas ; de même qu'un nageur sait toujours nager, même s'il reste des années sans aller à l'eau. L'entraînement spécial du cycliste se résume donc à habituer certains muscles à des mouvements particuliers, et non pas à acquérir le souffle et la vigueur sans lesquels tout exercice de quelque intensité ne peut être pratiqué.

— Autrement dit, appuya Jacques Pertus, lorsqu'on est en bon état physique, l'entraînement à bicyclette se fait très aisément et demande peu de temps.

— Pourtant, continua M. Majoret, la plupart des cyclistes, même parmi les plus convaincus n'accordent aucune importance à l'entraînement général ; ils ignorent même ce que ce peut être. Pour s'entraîner, ils font du vélo, toujours du vélo. C'est le vélo qui doit leur procurer la force, l'endurance, le souffle. C'est le vélo qui doit les débarrasser de la graisse qu'ils ont en excès et éliminer tous les déchets et poisons dont l'inaction encombre leurs muscles. Aussi devront-ils faire beaucoup de vélo pour « venir en forme ». Et aussitôt que les circonstances ou leurs occupations ne leur permettent pas de cycliser à peu près tous les jours, ils reviennent à l'état d'engourdisse-

ment musculaire et de faiblesse organique qui résulte de l'inaction corporelle. C'est pourquoi leurs premières sorties, dès qu'elles sont un peu espacées, sont cause de fatigues et de courbatures exagérées.

— J'imagine, dit alors Robert, que Mlle Gilberte doit suivre une meilleure méthode. Car nous la voyons pédaler avec une grande facilité, même à la fin de nos longues promenades, alors qu'elle ne fait pas de bicyclette de toute la semaine.

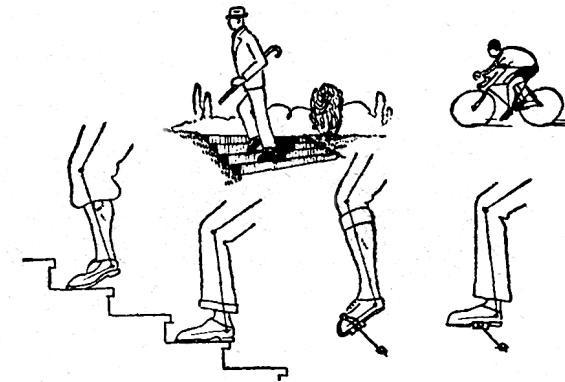
— Je vous ai dit, répondit Gilberte, que tous les matins je me plais à mes exercices de culture physique. Je dois certainement à cela d'être toujours disposée à faire une promenade à bicyclette, puisque, d'autre part, j'ai appris une fois pour toutes, depuis mon enfance, à pédaler correctement.

M. Majoret mit quelque orgueil d'éducateur à confirmer les paroles de sa fille :

— En effet, grâce à la culture physique quotidienne dont je lui ai donné l'habitude, Gilberte est capable, dès que l'occasion s'en présente, au commandement, pourrait-on dire, de faire cent kilomètres à bicyclette, de jouer une dure partie de tennis, de nager une demi-heure, de faire une longue marche en montagne, bref de pratiquer honorablement n'importe lequel des sports dont elle possède la technique. C'est le résultat de l'état d'entraînement général où elle se maintient constamment.

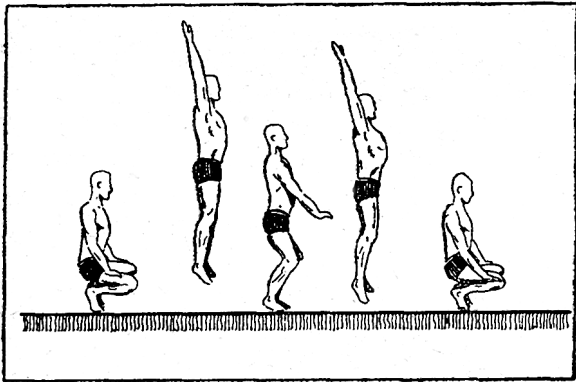
Gilberte fit avec loyauté une légère rectification :

— Il faut dire que lorsque je prévois que j'aurai à pratiquer un certain sport, j'ajoute à ma série ordinaire d'exercices quelques mouvements spéciaux qui développent et entraînent particulièrement les muscles que ce sport mettra en action. Ainsi, dès que la saison du cyclisme s'annonce, je fais beaucoup de bonds et de sauts sur place ; ces mouvements, outre qu'ils donnent du souffle, fortifient et entraînent les jambes.



Comment la montée d'escalier fait travailler les jambes de la même façon que le pédalage. Mais il faut monter sur la pointe des pieds, comme il faut pédaler en abaissant cette pointe des pieds.

— Il y a deux exercices particulièrement recommandables aux cyclistes, ajouta M. Majoret. L'un, qui est surtout à la portée des citadins, est « la montée d'escaliers ». Un pratiquant de la bicyclette se doit de ne jamais prendre d'ascenseur et de rechercher au contraire les longs escaliers à gravir. Dans l'immeuble qu'ils habitent, beaucoup trouveraient les cinq ou six étages nécessaires à cet entraînement. En certaines villes montueuses, il y a des rues pourvues d'escaliers et notamment notre Montmartre en abonde. Il ne s'agit que de monter ces escaliers à bonne allure, d'un pas souple et élastique, en se soulevant à chaque marche sur la pointe des pieds. Ce mouvement correspond très exactement à celui que, dans une position seulement différente, on exécute en poussant sur les pédales d'une bicyclette. Lorsqu'on rentre d'une longue randonnée cycliste, on sent bien en montant un escalier que ce sont les muscles alors en action qui ont été fatigués et courbaturés par le pédalage.



LE BOND D'ENTRAÎNEMENT EN CYCLISME

- 1) Étant accroupi, 2) Bondir en l'air en étendant les jambes ; 3) Retomber sur la pointe des pieds, en fléchissant légèrement les jarrets ; 4) Rebondir immédiatement d'un petit saut ; 5) Retomber accroupi, en fléchissant à fond sur les jarrets...
... et recommencer de 10 à 50 fois de suite.

Robert reconnut que c'était là un procédé d'entraînement d'emploi facile. Il demanda à connaître le second.

— Il n'est pas plus compliqué, répondit M. Majoret. Il se pratique même en chambre. Il consiste en un bond spécial, à exécuter sur place, de vingt à cent fois de suite. Les pieds joints, on saute à une certaine hauteur, et on se laisse retomber en fléchissant à fond les jarrets, de façon à arriver en position accroupie. Immédiatement, il faut rebondir en l'air en étendant les jambes toutes droites ; puis, jambes toujours étendues, on revient au sol, pour reprendre un petit élan avant de retomber de nouveau en position accroupie. Ainsi, entre deux positions accroupies, on intercale un petit saut sur place à jambes tendues. Mais c'est plus difficile à expliquer qu'à faire voir.

Et M. Majoret, se levant, exécuta trois ou quatre fois le bond qu'il venait de décrire :

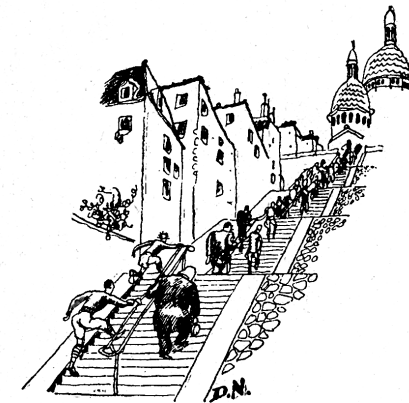
— Remarquez, dit-il, qu'il faut enchaîner les bonds sans arrêts, sans pauses, avec la plus grande souplesse possible. Il importe aussi de respirer largement pendant l'exercice, prenant l'air par le nez quand on saute en l'air, l'expirant par le nez ou la bouche quand on tombe en position accroupie. C'est un exercice assez rude. Au début, une dizaine de répétitions suffisent à essouffler. On arrive assez facilement à vingt-cinq. Les cinquante et surtout les cent constituent un entraînement athlétique ; mais celui qui parvient à les exécuter ne sentira jamais ses pédales résister sous ses pieds.

— Aurait-on jamais pensé, s'écria Robert, qu'on pût s'entraîner à la bicyclette sans sortir de sa chambre ?

— Je ne prétends pas cela, se hâta de dire M. Majoret. L'entraînement à la bicyclette exige que l'on aille à bicyclette. Ce n'est qu'à pédaler réellement qu'on acquiert la bonne coordination de tous les mouvements qui concourent à la propulsion de la machine. Mais cet entraînement direct donnera des résultats d'autant meilleurs et plus rapides que les muscles mis en action auront été plus travaillés, plus tonifiés par des exercices spéciaux. L'intérêt de l'entraînement par la culture physique, les bonds et la montée des escaliers, est que beaucoup de personnes ne peuvent s'astreindre aux fréquentes et longues sorties qu'exigent l'entraînement par la seule bicyclette. Nous détruisons ainsi cette objection que nous font beaucoup de renégats du cyclisme qui prétendent que les rares occasions qu'ils auraient encore de faire de la bicyclette ne leur seraient que des occasions d'excessives fatigues.

Gilberte conclut avec autorité :

— La bicyclette ne peut pas être agréable aux paresseux. Pour l'aimer, il faut d'abord se donner la peine de n'être ni gras, ni poussif, ni décharné



... à suivre « ViveLaBicyclette_Ch21à23 »