BULLETIN MENSUEL *N° 23* *Novembre 1933*



LE RANDONNEUR NARBONNAIS

Société affiliée à la Fédération Française des Sociétés de Cyclotourisme
Membre de la Société d'Études Scientifiques de l'Aude

SIÈGE SOCIAL : Café Sinfreu - NARBONNE
RÉDACTION : 12, Rue des Fossés - NARBONNE

Pour la publicité, s'adresser à M. J. MOUTON, 5, Rue Réaumur, Narbonne

SOMMAIRE

A nos Lecteurs, *(Editorial)*. — Le coin du Docteur : opinions sur la bicyclette. — Enseignement et Cyclotourisme par *Guilhem*. Portraits - Poésie picturale par *Gaston Girardot*. Camp Marin, La presqu'île de Gruissan, bois gravé par *V. Perret*, — Banquet annuel du 23 octobre 1933. — Sites et monuments : les gorges de Caillol : : : : : : : : : : : : :

Le Gérant : BRILLE *Imprimerie BRILLE & GAUTIER*

A NOS LECTEURS.

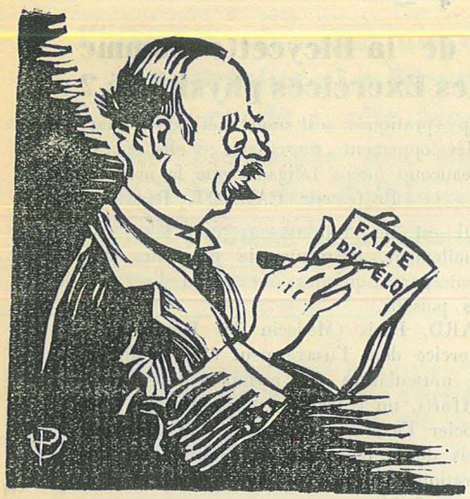
Cette première page de notre cher petit Bulletin est un peu comme la loge du concierge dans une maison qui se respecte. On n'y débite peut-être pas le « cancan » de façon classique et malveillante. On y jase, Madame Pipelet s'y montre « bonne personne » et soucieuse d'être agréable à ses locataires.

On y bavarde avant d'entrer.

Ce doux commérage a sa valeur symbolique. La loge est une justice de paix pour le locataire et un phare pour le visiteur. Entre deux coups de cordon la concierge officie. Les voisins y échangent des propos amicaux. Des connaissances se lient. Les simples visiteurs y trouvent, avec le conseil : » Essuyez vos pieds au paillasson », la lumière d'une topographie exacte qui leur évite une erreur d'étage

Dans notre bulletin de ce jour, cette première page sera fidèle à la tradition : prendre langue et éclairer. Nous invitons donc nos lecteurs à lire avec attention l'article que M. Guilhem, instituteur à Cruscades, notre nouveau collaborateur, a bien voulu écrire pour ses collègues de l'enseignement. Tout d'abord, dût sa modestie en souffrir, nous devons présenter M. Guilhem. Nous l'avons dit instituteur ; c'est aussi un sportif, un vrai. Il n'a jamais cherché à épater autour de lui ; il cycle avec enthousiasme, mais sans ostentation. Nos randonneurs l'ont découvert l'an dernier poussant son lourd vélo, quelque part vers St Martial, dans un chemin de garrigue où les traces de lapins sont plus fréquentes que celles des autos. Ce fut moins une rencontre qu'une collision... et combien agréable. Depuis, à sa passion pour la bicyclette, M. Guilhem ajoute son amitié pour les Randonneurs.

L'article de M. Guilhem est celui d'un éducateur qui pense que le rôle social du maître ne s'arrête pas au seuil de l'école. Lorsqu'il cycle avec ses anciens élèves, ses amis, il feuillette avec eux le grand livre de la nature. La leçon ne tombe pas dans « l'oreille » de sourds. Lui-même y trouve son compte. L'exercice physique au plein air donne au pratiquant la sensation d'une telle vitalité qu'à l'instar de tous les intellectuels qui s'adonnent au cyclotourisme, M. Guilhem considère sa passion comme un élément essentiel de son bonheur. Qu'il souhaite faire partager, avec son devoir d'éducateur, son goût pour le tourisme sportif par ceux de ses collègues qui restent non réfractaires aux exercices du corps, c'est presque de la philanthropie. Il faut beaucoup aimer ses semblables pour leur désirer force et santé. Souhaitons que ses collègues le comprennent et l'imitent. Nous ne pouvons que l'applaudir. LA RÉDACTION.



LE COIN DU LECTEUR

La Chambre syndicale du cycle a fait, auprès du corps médical français, une enquête sur le cyclisme considéré comme exercice physique. Des centaines de réponses lui sont parvenues. Nous ne pouvons les mettre toutes sous les yeux de nos lecteurs. Nous leur offrons un choix des meilleures. d'entre elles et, parmi celles-là, nous ne manquons pas de leur signaler les opinions émises sur le cyclotourisme par le docteur Lacroix, maire de Narbonne. Nous ne pensions pas, en égard à la pauvre subvention que notre association reçoit (100 fr. sur 25.600 fr. distribué dans notre ville au titre de l'éducation physique) que notre sport avait au sein du conseil municipal un aussi chaud défenseur. Nous ne doutons plus qu'à l'avenir, grâce à lui, le cycloturisme local — si bien encouragé par la population — ne soit un jour placé, à cet égard, sur le plan de parité avec les chasseurs dont la subvention est (légitimement d'ailleurs) 85 fois plus élevée. Mais « ceci est une autre histoire » et ce que nous voulons, tout en applaudissant le corps médical d'avoir courageusement exprimé son opinion favorable au vélo, c'est mettre devant les yeux de nos lecteurs les réponses les plus typiques aux objections que la masse oppose encore malheureusement à la pratique raisonnée du cyclisme comme moyen de culture physique.

Nous classons ces réponses dans l'ordre des questions posées par la Chambre syndicale :

1° Que pensez-vous de la Bicycette comme moyen de pratiquer des Exercices physiques ?

La bicyclette, que j'ai longtemps pratiquée, est une méthode remarquable au point de vue du développement musculaire ; elle paraît dépourvue de tout danger et est beaucoup moins fatigante que la marche.

Professeur CARNOT, Paris.

Excellent exercice physique, qui est un des moyens que l'on peut employer pour « suer ». Or, actuellement, beaucoup de personnes sont malades ou meurent prématurément parce qu'elles ont perdu l'occasion de suer, c'est-à-dire d'éliminer des poisons.

Docteur PINARD, Paris (Médecin des Hôpitaux).

Le cyclisme est un excellent exercice dont l'usage peut être quotidien. Il prévient l'obésité, développe la musculature des membres inférieurs ; il permet, par la graduation des efforts, un entraînement progressif. L'un de ses grands avantages est d'associer l'exercice musculaire au tourisme. Grâce aux perfectionnements actuels de la bicyclette, le cyclisme est une forme d'exercice que l'on peut pratiquer jusqu'à un âge avancé et dans toutes les régions.

Professeur LATARJET, Lyon.

C'est le sport le plus sain et le mieux approprié aux adultes, le seul capable de les obliger à brûler cette graisse de réserve qu'ils ont trop tendance à accumuler, et à éliminer les déchets de la nutrition, par quelques suées hygiéniques et salutaires. La pratique de la bicyclette convient à tous les âges, à la femme comme à l'homme. Il est peu d'exercices aussi favorables au développement respiratoire et aussi propres à tonifier le cœur.

Professeur HEDON, Montpellier.

Le plus agréable, le plus commode, le plus sain. J'ai même dit que le cyclisme était un « perfectionnement » de la marche, de façon qu'il est devenu le plus naturel des modes de locomotion.

Docteur RUFFIER, Paris.

Je ne crois pas qu'il existe un sport plus complet que celui du vélo. Il s'exerce en plein air, il met en mouvement toutes les parties du corps, il stimule la circulation du sang, il oblige à des inspirations profondes, et en favorisant la sudation permet l'élimination des déchets. *Il est excellent pour vaincre l'obésité, par la mise en œuvre des muscles abdominaux.*

Docteur LACROIX, Narbonne.

LAPEYRE

Chausseur
Chemisier
Chapelier

NARBONNE

NARBONNE - MEUBLES

— Place Bistan —

Ameublement Général

QINCAILLERIE
ARTICLE DE MÉNAGES
ET CHAUFFAGE

2° Que pensez-vous des Objections présentées par certains : La Bicyclette est la cause des « dos ronds », elle force le cœur, etc..., alors que l'exemple des Coureurs cyclistes, qui sont tous des Athètes parfaitement constitués prouve la fausseté de ces Critiques ?

Ces objections n'ont pas de valeur, si ce sport est pratiqué par des individus à cœur normal.

Docteur PINARD, Paris.

Quant à la légende que la bicyclette déforme et peut produire des dos ronds, elle ne mérite même pas d'être discutée. Aucun médecin compétent ou ayant pratiqué lui-même le vélo ne peut prendre à son compte une critique aussi ridicule.

Professeur HEDON, Montpellier.

La bicyclette ne peut que favoriser le développement physique de l'individu ; jamais une colonne vertébrale n'a été déviée par l'usage de la bicyclette, pas plus qu'on ne force un cœur par la course à pied ou la bicyclette.

Professeur PATURET, Clermont-Ferrand.

La bicyclette ne courbe par le dos, mais le redresse. Elle peut guérir les bossus et déviés de la colonne vertébrale. Bien loin de provoquer des déformations, elle tonifie et régularise le cœur ; même pratiquée avec excès, elle force le cœur moins souvent que certains autres sports : aviron boxe et course à pied.

Docteur RUFFIER, Paris.

Le cœur n'est pas plus forcé, par l'usage même intensif du vélo qu'il l'est par la pratique de la boxe, de la course à pied, du tennis, de l'escrime, du canotage, de la natation. Quant au « dos rond » c'est un enfantillage et l'exemple des coureurs cyclistes, utilisant des guidons spéciaux et subissant longuement des stations courbées le prouve.

Docteur LACROIX, Narbonne.

3 et 4 Vitesses **CYCLO** 6 et 8 Vitesses

Permet à tout âge et sur tous :: :: les parcours l'utilisation agréable de la bicyclette :: ::

Vous le trouverez chez tous les bons mécaniciens

3° Que pensez-vous de l'usage du Vélo pour les Enfants ?

Excellent au point de vue psychologique, développe le sang-froid, apprend à lutter aux uns conte l'hyperémotivité, aux autres contre l'insuffisance de self-contrôle qui les pousse à l'excès de vitesse, développe l'adresse par toutes les petites acrobaties si chères aux enfants, et au point de vue physique développe le cœur et les muscles.

Professeur SURMONT, Lille.

Très bon. Il développe la musculature et les rend plus agiles et plus alertes en même temps qu'elle stimule les réflexes par la conduite du vélo.

Professeur PATURET, Clermont-Ferrand.

Exercice excellent qui développe les poumons, active la respiration, donne de l'adresse et du sang-froid.

Docteur RUFFIER, Paris.

Tous les enfants que je connais et qui pratiquent le sport de la bicyclette sont remarquables de santé et paraissent être plus puissants que les autres.

Docteur LACROIX, Narbonne.

Excellent pour former les muscles des membres inférieurs et pour donner de l'agilité ; il sert en même temps à former leur faculté d'attention et de jugement.

Docteur DALBES, Capendu.

4° Avez-vous l'occasion de recommander l'emploi du Vélo ?

Je prêche d'exemple : j'ai commencé à faire de la bicyclette dès mon jeune âge. J'ai 64 ans et j'en fais tous les jours sans exception. Auprès de bien des gens qui me connaissent, je passe pour être d'une santé exceptionnelle.

Professeur CHAVIQNY, Strasbourg.

Je recommande la pratique de la bicyclette, dans de nombreuses circonstances. Je signalerai un cas particulier, parce qu'il est méconnu de la plupart des médecins : les malades atteinds d'arthrite chronique de la

Cyclotouristes,
préservez-vous des refroidissements en portant les sous-vêtements du Dr RASUREL
en vente chez
A. CHAVERNAC & Fils
33 et 35, Rue Droite
NARBONNE

Spécialités pour cyclotouristes
chez
Jh. COLAS
37, Boul. Ferroul
NARBONNE
Réparations
Peinture ◆ ◆ Soudure autogène

hanche peuvent faire de la bicyclette. Le mouvement de pédaler est possible sans fatigue. Je connais des malades qui ne peuvent faire à pied 500 mètres, mais font à bicyclette sans fatigue, à l'allure d'une douzaine de kilomètres à l'heure, chaque jour, 20 ou 30 kilomètres.

Professeur WEISSENBACH, Paris.

J'estime que beaucoup de jeunes atteints de troubles digestifs et même cardiaques auraient grand avantage à user de la bicyclette.

Professeur CARRIEU, Montpellier.

Je le fais constamment ; je recommande le cyclisme aux enfants, aux femmes, aux jeunes gens, aux hommes, aux vieillards et tous ceux qui ont suivi mes conseils s'en sont toujours bien trouvés.

Docteur RUFFIER, Paris.

Très souvent, et je ne comprends pas que la jeunesse sportive moderne délaisse ce sport si attrayant et si bienfaisant.

Docteur PASQUIER, Montluçon.

Oui, souvent, chez les désanglés du ventre surtout, les obèses jeunes par sédentarité, les porteurs de pied plat ou de troubles trophiques des pieds, les variqueux.

Docteur LABBE, Jarnac.

Invariablement, je recommande l'emploi du vélo, du moins pour les hommes. Pour les jeunes filles, je le recommande également et leur conseille de ne pas abandonner la pratique du vélo même étant mariées.

Docteur CORNILUS, Bernot.

5° Connaissez-vous dans votre clientèle des cas typiques de personnes ayant employé la Bicyclette depuis leur plus jeune âge et continuant à en faire usage dans leur vieillesse ?

Docteur en médecine, Professeur honoraire , âgé de 75 ans, je fais de la bicyclette depuis 40 ans, à peu de chose près, tous les jours en Flandre. Rhumatisant, très touché durant mon internat en médecine vers 1881, même condamné par mon Professeur qui m'avait découvert un souffle au cœur,

Tous les cadeaux de goût sortent toujours de chez
F. Monié Rumèbe
Remise spéciale aux Randonneurs sur présentation de leur carte.

Ce que vous cherchez, QUALITÉ ET PRIX se trouve
à la Croix Bleue
à NARBONNE
8, Rue Cabirol
Réduction de 10 p. 100 à MM. les Cyclotouristes sur présentation de leur carte

la pratique raisonnable et méthodique du vélo m'a fait grand bien et a produit chez moi une euphorie très marquée. Cet exercice régulier m'a guéri sans permettre au rhumatisme de devenir chronique.

Professeur LAVRAND, Lille.

Président du Club des Ancêtres cyclistes, je connais une centaine d'hommes de 40 à 65 ans qui n'ont jamais abandonné le cyclisme et le pratiquent même sportivement en course. Ils sont tous d'une remarquable vigueur organique et présentent souvent un aspect de jeunesse paradoxale.

Docteur RUFFIER, Paris.

Je n'ose vous fournir des exemples typiques de personnes ayant employé la bicyclette depuis leur jeune âge et continuant à en faire usage dans leur vieillesse. Ils seraient trop.

Docteur BELIN DU COTEAU,
Président de la Fédération des Sociétés médicales d'éducation physique.

Malgré mes 73 ans, je couvre encore à l'occasion 100 kilomètres dans ma journée, sans être en rien fourbu.

Docteur MALFILATRE, Saint-Girons.

Mon père qui a 72 ans et qui fut un des premiers « tricyclistes » d'armée, puis vélocipédiste pendant ses périodes de réserve, vers l'an 1889. Il est droit comme un I.

Docteur JEAN FABRE, Narbonne.

Oui, un professeur de faculté âgé actuellement de 70 ans et un prêtre âgé de 65 ans.

Docteur CARRERE, Montpellier.

Un de mes collègues de la faculté (70 ans), un magistrat (75 ans). Les cas sont nombreux.

Docteur TERRAGOL, Montpellier.

Oui, l'un de mes parents en particulier, âgé de 68 ans, fait tous les ans un voyage à bicyclette : partant de Montpellier, il a fait il y a deux ans les bords du Rhin.

Docteur BOUDET, Montpellier.

Cie HOUILLÈRES de BESSÈGES
37, Avenue de la Gare
Ovoïdes - Anthracites
Houille - Briquettes
Téléphone 3-65

Essayez les vêtements sur mesures
Coupeur 1er ordre
Tailleur
RENÉ
16 et 18, Rue Jean-Jaurès
NARBONNE
Téléph. 1-74

6° Quelles sont vos observations personnelles qui n'entreraient pas dans le cadre des questions qui vous sont posées plus haut ?

Le cyclisme est à encourager ; la très grande valeur de ce moyen de transport et de promenade ne semble pas discutable. Il y a, aujourd'hui, beaucoup trop de visages moroses et d'individus passifs. Agrément, activité, sensation de bien-être, respiration dans l'air pur, joie de vivre, tels sont les dons précieux, que réserve à ces fervents adeptes, pour le plus grand bénéfice de leur santé, ce merveilleux exercice.

Professeur DEBEYRE RICHE, Lille.

J'ai 52 ans. J'ai commencé à faire du vélo à 13 ans et je suis fidèle à la « petite reine ». Je ne connais pas de jouissance supérieure à celle que me donne une bonne randonnée dans la campagne quand je puis m'échapper un instant avec mes enfants. Je me sens vraiment vivre et respirer.

Professeur RAILLET, Reims.

Je signale seulement le bien-être qu'apporte le cyclisme à tous les travailleurs intellectuels ; il n'est pas de sport qui délasse mieux de la fatigue cérébrale.

Docteur RUFFIER, Paris.

Une heure de bicyclette vaut mieux pour la santé que tous les exercices de gymnastique pratiqués en chambre.

Docteur CARRE, Saint-Quentin.

Si l'on veut rester jeune et toujours leste, il faut faire de la bicyclette.

Docteur LAFOURCADE, Beaune.

Les gens qui ont des soucis, les anxieux, les angoissés, les neurasthéniques et consorts ne peuvent trouver de meilleur révulsif à leurs psychoses.

Docteur VAISSADE, Saint-Flour.



Enseignement et Cyclotourisme

Après une longue période de scolarité ou il a reçu un enseignement trop livresque l'enfant a besoin d'épanouir tout son être. Dès l'âge le plus tendre il lui faut du mouvement, de l'air, de la liberté. Vers les douze ans, il est saturé du livre, des gravures et des choses inertes que renferme le musée à grand peine constitué par ses maîtres. Il a entendu parler de la montagne, et il a toujours vécu dans la plaine ; il n'a jamais vu encore la mer dont il sait la beauté pourtant ; il n'a pu contempler que l'image des belles cathédrales ; il a été sensible aux descriptions des superbes grottes des Causses. Et il ne connaît de tels pays, de telles cultures, de telles usines que l'existence.... Il veut voir !

Il lui faudrait alors aller de l'avant, vers les choses de découverte en découverte. A une époque, qui n'est pas encore très éloignée, des jeunes gens formaient leur esprit et leur cœur en faisant, à pied, leur Tour de France. C'était, baluchon sur l'épaule et bâton noueux à la main, une pénible et merveilleuse randonnée d'où ils revenaient complètement transformés. Ils avaient simplement adopté la meilleure façon d'apprendre !

Aujourd'hui le cinéma permet de faire des excursions en chambre. N'en médisons pas. Mais il ne saurait procurer au jeune homme la satisfaction naturelle de détendre ses muscles, d'embrasser du regard de larges horizons, de vaincre les difficultés d'un obstacle.. Au reste l'image, en aucune façon, ne saurait suppléer la chose ; elle est fugitive par essence ; elle n'a pas, pour qu'elle soit fixée définitivement dans la mémoire, ce faisceau de souvenirs que procure l'excursion.

Et cela est tellement vrai qu'un grand nombre d'éducateurs. chaque année, organisent des excursions en autocars pour leurs élèves. C'est une détente, et c'est une

Un apéritif de marque et bien servi

Chez Sinfreu

⊠ Café ⊠

3, Boulevard Ferroul

Avant de vous assurer, consultez

H. LONGUÈRE

2, rue de la Parerie
NARBONNE

leçon de choses. Mais le coût du déplacement interdit la répétition fréquente de cette manière d'enseigner, la meilleure pourtant.

Il convient d'obvier à cet inconvénient. C'est facile. Faisons du cyclotourisme. Ce n'est pas pour rien que la bicyclette est dénommée « la petite Reine » ! Quel enfant de douze ans n'a pas son vélo ? A condition d'avoir sur ses propres élèves l'autorité indispensable, j'assure les maîtres, mes amis, qu'aucun ennui ne peut leur survenir des sorties à bicyclette. L'an dernier, j'en ai fait l'expérience en m'instituant capitaine de route d'une pléiade de garçons et des filles de onze à treize ans. Nous avons pu voir ensemble le pont suspendu entre Canet et Ventenac ; le canal du Midi, le premier pont canal, construit par Riquet en 1676 entre Ventenac et Paraza ; l'aqueduc de la Cesse et la rigole d'amenée d'eau au canal à Mirepeisset ; les écluses de Sallèles ; le pont moderne de St-Marcel ; le confluent d'Aussou et d'Orbieu à Ornaisons. En route, j'ai pu encore montrer des fleurs inconnues de mes élèves, des roches, des insectes.... et j'ai conscience d'avoir donné ce jour-là ma meilleure leçon de géographie et ma meilleure leçon de sciences de l'année. Une dînette sur l'herbe, au barrage de la Cesse, en amont de Mirepeisset fut le clou de la fête. Mes élèves rentrèrent enchantés.

Depuis lors, je renouvelle ces sorties aussi souvent que possible. Mais je désirerais davantage : je voudrais reculer sans cesse les limites du savoir de ces enfants. Et, dans ce but, chaque maître devrait avoir à cœur de fonder dans sa localité une section cyclotouristique. Les jeunes gens auraient ainsi, tous les dimanches, l'occasion de parfaire leurs connaissances, d'essayer leur valeur athlétique et de se soustraire à l'attraction malsaine des lieux de plaisir.

Je suis étonné de constater l'usage excessif que les éducateurs modernes font de l'automobile pour leur compte personnel. N'ont-ils point besoin de détente physique ?

Cycles et changts de vitesse

Océan, Chemineau, Cyclo

- Jh. GARCIA -

Agence **" Griffon "**

3, Boul. de la Révolution

Spécialité de vélos sur mesures

La seule maison de Narbonne confectionnant elle-même ses

FOURRURES

de tous genres sur mesures

"A la Panthère"

31, Cours de la République

Téléph. 6-52

Et quel moyen plus agréable de se détendre que l'excursion à bicyclette. Je les prie d'essayer et je les invite à venir avec moi. Je suis persuadé qu'ils y prendront goût, surtout les jeunes, et que chacun d'eux, dans sa sphère d'action, essaiera par la suite d'entraîner la jeunesse, cette jeunesse à l'éducation encore si imparfaite et qui reste avide de savoir, de liberté, d'action !

Et vous, ô jeunes gens,, qui êtes pleins de vie, prenez contact avec les choses réelles sous la direction éclairée et bienveillante de vos anciens maîtres. Suivez-les dans ces montagnes qui sont autre chose que l'amas de terre et de rochers dont on vous a parlé en classe. Cette terre a un grain spécial, ces rochers ont une structure particulière et au fur et à mesure que vous vous élèverez vers les cîmes vous serez émerveillés des sites et des horizons nouveaux qui se découvriront à vos yeux ; émerveillés du changement que vous constaterez dans la végétation et dans les cultures, dans les mœurs et les coutumes des hommes ; émerveillés du travail gigantesque de la nature modelant la terre, créant la source, la forêt, creusant le gouffre et la vallée, ciselant la grotte ou le défilé ; émerveillés de la puissance de l'homme qui a assagi la rivière, jeté des ponts, établi des routes en des lieux sauvagement escarpés, troué la montagne, vaincu les airs, qui a su exploiter la surface et le sein de la terre, élever et dompter la bête, se faire aigle ou taupe selon les besoins et dresser vers le ciel comme un défi ou un acte de foi ces admirables cathédrales, tours, monuments qui renferment toute l'Histoire ! Vous serez aussi émerveillés de vous-mêmes, de la force que vous sentirez en vos muscles, de la sûreté de votre coup d'œil, de la facilité relative avec laquelle vous surmonterez les obstacles. La route est une école d'énergie où vous prendrez conscience de vos possibilités qui sont très grandes, où vous ferez l'apprentissage de la vie sociale, puisque vous aurez des compagnons qu'il faudra parfois secourir ou qui devront vous apporter leur aide bénévole. Et toujours vous garderez extraordinairement vivant le souvenir de ces sorties où vous aurez tant appris et où vous aurez vraiment connu la joie de vivre.

Et vous serez enfin vraiment des Hommes. !

GUILHEM,
Instituteur — Cruscades.

N.-B. — Je serais heureux de recevoir un mot de mes camarades instituteurs, ou éducateurs à quelque titre que ce soit, qui voudraient bien joindre leurs efforts aux miens pour l'extension du cyclotourisme et le bien de la jeunesse.

PRODUITS CÉRAMIQUES
Tuilerie - Briqueterie
Poterie
Ornementation

USINES & BUREAUX
: avenue Anatole - France :
NARBONNE

MARQUE DÉPOSÉE



ÉTABLISSEMENTS
Delphin COUDONNE Fils

Téléphone
1 - 66

C. C. Postal
No 1665 Toulouse

Télégr.: Coudonne-Narbonne

—: Escaliers :—
Eviers — Tables
Guéridons et tous produits en incrustation de marbre

TUYAUX ET CARREAUX
EN CIMENT

Tuile indécrochetable "VENTOSE"
(breveté S.G.D.G.)



M. V. P....

C'est l'âme de l'équipe, terrible dans les côtes,
Agréable, charmant, toujours de bonne humeur,
Sa barbe originale, son amour pour les grottes
Ont fait de lui le troglodyte migrateur.

—o—

Dr M....

Très droit sur son vélo, le regard énergique,
Excellent dans les côtes (s'il ne fait pas trop chaud),
A l'aise sur la route comme dans sa clinique
Qu'on l'admire ou le blâme, bah, peu lui chaut...

—o—

M. de L....

... Il imite aussi bien l'âne qui voit sa belle
Que le cochon hargneux qu'on pèse malgré lui,
Une poule qui pond, une chèvre qui bêle,
Un canard qui s'ébroue... sortie triste sans lui.

—o—

M. E. G....

Comme un bon Terre-Neuve, il aide dans la côte
Le pauvre malheureux qu'une « pompe » abima,
Mais s'il est déchainé, comme un diable il la monte
Vous avez deviné, mais oui, c'est bien Germa.

—o—

M. B....

Et nous avons aussi Panisse, ce gourmand homme
Dont la cave superbe renferme du bon vin,
Nous y avons goûté, mais tout se paye, en somme
... Dix minutes plus tard nous étions « sous marins »

—o—

Mme R....

Enfin, puisqu'aujourd'hui le plagiat est permis
Derrière son époux comme lui a dit le code,
Nous avons le sourire charmant de « Fanny »
(Et rire *en pédalant* n'est pas toujours commode.)

M. G....

Bibendum sur deux roues... Mais d'un rire si franc
Si content de son ventre qu'on arrive à l'envier
C'est le Chef de Cruscades, il marche bien, pourtant
En côte il se défend, il n'est jamais dernier.

—o—

M. R....

Petit, nerveux et vif, yeux ornés de lunettes,
Partout, dans un coup dur on l'a autour de soi
Et lorsque par hasard il n'est pas vu en tête,
C'est pour aider quelqu'un, joli geste, ma foi !

—o—

M. R....

Le Roi de la descente, fameux dans les virages,
Il donne le frisson quand son tandem ailé
Aborde à quatre-vingt, risquant un dérapage
Un perfide tournant, même pas relevé.

—o—

Mlle R.... (Miss Cyclo 1933)

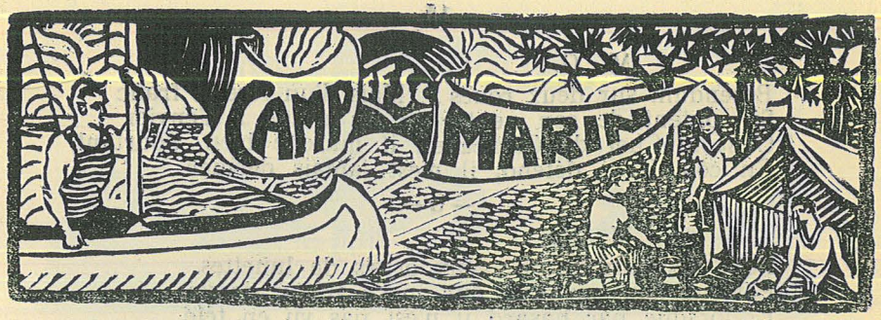
Doublement respectée pour son titre de Reine
Pour son sexe gracieux et pour ses qualités
Pour sa jeune énergie (elle partage nos peines)
Mais elle est à l'honneur, bravo, c'est mérité !

Gaston Girardot pinxit.

Portrait du Peintre par un Inconnu

Lyre au sac, Poète au sourire de prélat,
Sur son vélo racé, Girardot, tête haute,
« Passe », levrier sombre.
Non, si rageur qu'on soit ; Non, fut-on rude en côte
Ou bien fol en descente, on ne peut sur le plat
Lutter avec une ombre !





Réunion-Camping du 17 Septembre 1933 à Narbonne-Gruissan

Par l'annoce parue dans ce bulletin, nos lecteurs ont eu connaissance de la convocation adressée, à l'initiative des « Randonneurs Narbonnais » à toutes les associations des Comités Midi-Pyrénées, Gard et Côte Vermeille, pour assister à Narbonne-Gruissan à une réunion camping ayant pour but l'étude et l'organisation préliminaire d'un camp marin en méditerranée. C'est le compte-rendu de cette réunion que nous leur donnons aujourd'hui.

———

Disons tout d'abord qu'elle prit d'emblée la valeur d'une manifestation de cyclotourisme, tant par le nombre et la qualité des participants venus par la route, que par celui des campeurs et campeuses qui installèrent leurs tentes dès le samedi soir, jour fixé pour le rendez-vous. Ajoutons, enfin, qu'elle s'assura petit à petit, du seul fait des décisions prises en cours de débats, l'importance d'un petit congrès régional, dépassant ainsi la pensée des organisateurs.

———

Reportons-nous au samedi et suivons la montre.

Dès vingt heures, de nombreux délégués déferlaient sur Gruissan, venus des 3 points cardinaux disponibles. (Ne dit-on pas sous le manteau, que l'an prochain, venant du sud occupé par la mer, des gas de la marine nous arriveront en cyclo-nautique ?) Durant toute la première

partie de la nuit, les Randonneurs de permanence eurent à serrer des mains amies.

A minuit, heure du crime, alors que chacun songeait à se coucher, ce fut encore Mr Lacoste, administrateur délégué de la Fédération accompagné de son coadjuteur Mr Perés, du Comité Midi-Pyrénées qui fit son apparition à la lueur d'une maigre lune soucieuse.

———

Au matin, comme dans un roman connu, « Le Soleil ne se leva pas ». Un jour boudeur baignait 8 tentes et, sous elles, un nombre de campeurs dans le rapport de 2, 3 par abri. Ajoutons une grande canadienne verte, gynécée groupant 4 ou 5 dames bien gardées et une autre fort petite celle-là, comme coulée à même le sol, celle du docteur D...., campeur solitaire venu d'Auch par la route. 5 perles pour un solitaire ! mais soyons sérieux et revenons à notre compte-rendu.

———

Après la toilette sommaire, car à la plage l'eau douce est un problème qui trouvera sa solution en 1934 — ce fut le bain, bain marin qui ne manquait pas d'amateurs. Après la trempette, se fut, qui a l'Etablissement Fabre, qui sous la tente, le bon déjeûner sorti fumant des radius à essence.

10 heures arrivèrent. Venant de Toulouse, derrière MM. Oscar et Hortes ; de Montpellier, derrière Mr Taly du Comité « Côte Vermeille » ; de Nîmes, derrière Mr

PHARMACIE PECH
Chimiste-Expert des Tribunaux
Place de la Mairie
Ordonnances
Laboratoire d'analyses
Spécialités

HORLOGERIE — BIJOUTERIE
ORFÈVRERIE
Charles Cauquil
1, rue jean-jaurès
GRAND CHOIX
DE BAGUES DE FIANÇAILLES

Roux du Comité « Gard » ; de Pézénas, vêtu d'un slip, le chef orné d'une riche toison (Ce n'est pas le cas du narrateur) ; de Mazamet, où dominait la casquette amiral, ce qui, on le reconnaîtra, faisait on ne peut plus marin (cette narration date d'avant l'affaire Dufrenne). Un nombre imposant de cyclos envahirent le camp. Sont représentées, à cet instant, les associations de Toulouse, Mazamet, Narbonne, Béziers, Pézénas, Montpellier, Alés et Nîmes. Peu après arrivent de Fontfroide qu'ils viennent de visiter, le Docteur M.... et ses amis biterrois.

———

C'est devant plus de 40 délégués que Mr Lacoste ouvre la séance. Auparavant, dans une cérémonie toute intime le sympathique délégué avait remis au Président des Randonneurs Narbonnais le grand Pavois Fédéral. Hissé aussitôt à son mât, à 4 mètres du sol, il avait été salué comme le symbole du patronage de la F. F. S. C. sur le futur camp marin.



Mr Lacoste, donc, prend la parole. Il se dit heureux d'être parmi ses camarades du Midi. Il se fait l'interprète de Mr Chotin, président, pour apporter le salut de la Fédération, et de MMrs Perés, Roux et Taly, pour remercier les Narbonnais et de leur louable initiative, qui leur vaudra d'être à la peine en 1934, et de leur cordiale réception à laquelle chacun d'eux est profondément sensible. Il donne ensuite la parole à Mr Perret pour exposer son plan.

Heureux d'accueillir les délégués de la F.F.S.C., celui-ci dit, tout d'abord, que son association s'enorgueillit d'avoir été une des premières à donner son affiliation. Elle porte le no 6 dans l'ordre des adhésions. Le Président souhaite ensuite cordiale bienvenue à tous. Il passe ensuite à l'objet de la réunion, exposant les raisons qui expliquent l'utilité d'un camp marin. De nombreux camarades du centre n'ont jamais eu l'occasion d'un séjour à la mer, d'autres l'ignorent. Ils sont retenus par les frais. Il faut leur permettre de réaliser leur désir dans le cadre du camping. Mais à la mer, le camping sédentaire isolé manque de charmes. Un campement collectif, avec les avantages inhérent à toute organisation sérieuse, leur donnera l'occasion de goûter aux joies de la plage en compagnie de bons camarades compréhensifs, aptes à sentir et penser pareillement. C'est à l'étude de ce projet, c'est à l'organisation de ce camp que les délégués des associations ont été conviés. Mais ce camp doit avoir un sens national. Ramenée à une simple manifestation locale ou

SALONS DE COIFFURE
pour Dames - Messieurs

Maison VERT, Frères

36, Boulevard Voltaire

Ondulation indéfrisable
Spécialité

:: ATELIER MÉCANIQUE ::
Transformations toutes chaussures
Crêpe — Caoutchouc — Cuir
Réparation en tout genre

B. ROBERT
20, Rue du Bourget

Livraisons rapides

régionale, il perdrait sa signification. La proposition porte donc sur un camp national de 15 jours, l'organisation passant chaque année d'une association à une autre, de l'Atlantique à la Méditerranée, donnant aux participants la possibilité d'étudier plusieurs régions côtières différentes. C'est pourquoi la F. F. S. C. se doit en donnant son patronage effectif à l'idée, de lui reconnaître ce caractère national, qui par les actes officiels de la propagande, qui par la publicité de son bulletin, qui par les résolutions de ses congrès, lui amènera le flot de campeurs assurant son succès. Les idées ne valent que par ceux qui les font vivre. La F F. S. C. doit assurer la vie du futur camp. Les associations organisatrices n'agissant que sous son mandat et par son ordre pour le mieux d'une manifestation dont, somme toute, elle est appelée à profiter comme une démonstration de sa vitalité.

Des approbations unanimes soulignent l'exposé de Mr Perret. MMrs Oscar, Taly, Roux, lui demandent différentes précisions qu'il fournit. Le Plan du Camp marin de 1934 recueille ainsi l'adhésion générale des délégués.

Mr Lacoste se réjouit du débat. Il déclare que l'idée déjà séduisante, s'éclaire encore, du fait des explications fournies. Il se fera l'interprète auprès du C. A pour obtenir de la Fédération l'effort compatible avec ses ressources encore bien modestes.

Mr Perret — et avec lui plusieurs délégués — pense que les associations fédérées, renseignées sur le but poursuivi, n'hésiteraient pas à couvrir un emprunt qui serait émis dans ce but par la Fédération. Il s'agirait, en fait, de parts d'actions remboursables, soit par voie de crédits annuels votés par la fédération, soit à l'aide d'une participation aux frais versés par les campeurs. Cette contribution à fixer, bien que légère, finirait à la longue à couvrir les frais de première installation estimés à 2.000 francs environs, pour la clôture du camp, sa signalisation, permanence, glacière pour la conservation de certains aliments, etc., etc. L'Association de Narbonne est prête à souscrire.

Cette suggestion d'un emprunt est accueillie. favorablement et par le Délégué fédéral et par les délégués d'associations. On vote ensuite une contribution aux frais de 1 franc par jour et par tête, sorte de taxe de séjour conférant des avantages indéniables aux campeurs. L'assemblée adopte enfin Gruissan comme lieu du 1er camp marin en 1934 et décide qu'il se tiendra entre le 1er et le 17 Août, pour une durée de 15 jours comprenant plusieurs jours de fête.

La réunion est levée à 12 heures.

———

Après un apéritif d'honneur pris à l'Etablissement Fabre qui, la saison terminée, était resté ouvert spécialement pour recevoir les délégués ; après le repas pris en commun dans la plus franche cordialité, l'après midi fut consacrée à la projection de plusieurs films cinématografiques ayant pour metteurs en scène les R. N. et pour sujets ceux que la nature dispense si généreusement aux coureurs de routes : Paysages, beaux monuments, scènes de camping, manifestations cyclo-touristiques, etc... Le film de « La Concentration d'Olonzac » où de nombreux cyclos présents se reconnurent sur l'écran et transformèrent en bande sonore un film destiné à rester muet — fut, comme on le pense, particulièrement goûté des spectateurs.

Puis vint l'heure de la séparation. Ce fut, sur la petite place du village, un déploiement de cyclos dans un échange de poignées de mains... et la route reprit ce qu'elle avait donné, chacun emportant le souvenir d'une bonne journée, bien remplie, impeccable dans son organisation et féconde en résolutions.

Nous publierons dans notre prochain N° le plan, le règlement du camp marin de 1934 et les conditions d'admission retenues par l'assemblée.

J. Peyre.

LES PLUS BEAUX VÊTEMENTS faits sur mesure chez **DANNA,** le Tailleur des Élégants - **Rue du Pont**



BANQUET

du 23 Octobre 1933



O velocio ! ange du cyclotourisme, pur apôtre du végétarisme sportif, voile ton front ! Si du ciel d'où tu nous juges, ta vue s'est exercée jusqu'à nous, ce dimanche de liesse et de galimafrées, pardonne à tes disciples leur manquement à la parole donnée.

Elles en ont vu de belles, ce jour-là, les règles saintes de l'Ecole Stéphanoise !

Et, cependant, c'est bien sous ton invocation, Vélocio, que les Randonneurs ont fété, dans la plus stricte intimité, le neuvième anniversaire de la fondation de leur société. O végétarisme, voilà bien des tiennes ! Voici, d'ailleurs, pour l'édification des foules et la mortification des pécheurs le MENU que Mr Gibaud, le délicieux Vatel qui, à Cabezac honore les bords de la Cesse, offrait pour 25 francs à nos estomacs délicats :

Huîtres d'Arcachon
Hors-d'œuvres variés
Friture de goujons de la Cesse
Lapin de garenne rémoulade
Fondu en croquettes
Cêpes et « Pibouls » persilade
Perdreaux chasseur
Dessert

Et voilà... quand le régime, trop poussé, tourne au mysticisme, il conduit parfois aux résultats les plus

Produits des meilleures marques

Parfums d'Orient

18 Rue du Pont

et vente au poids

APPAREILS

et fournitures pour la

PHOTO

SALLIS

13-15 Rue du Pont

NARBONNE

Travaux d'amateur

inattendus. Heureusement que, grâce à MMrs Sinfren (un père) et Chavernac — et sans omettre notre Président — ces agapes fraternelles restèrent placées sous le signe de la sobriété. Qu'on en juge : les Huîtres qui décemment ne pouvaient aller seules furent accompagnées d'un gentil sauterne de bonne tenue ; le Perdreau, lui, fut arrosé comme de juste d'un vieux vin de pays, genre « Corton », qui ajouta sa note agréable au fumet du gibier à plumes ; le dessert doubla sa valeur énergétique à la chaleur d'un Rancio, vrai soleil en flacons (oh ! M'sieur Sinfren, en avez-vous du pareil en cave ?) ; enfin le discours du Président fut littéralement noyé sous un fleuve d'honnête champagne.

A propros de ce discours, qu'une béatitude alanguie rendait pénible à son auteur, nous retenons ce passage fort apprécié des dames : « Mesdames, comme la langue d'Esope, le cyclotourisme est la meilleure et la pire des choses. Il faut savoir l'accepter dans ses défauts pour l'apprécier dans ses bienfaits. C'est un tyran exigeant. Comme tel, il pertube vos ménages, enlevant trop souvent vos maris aux joies calmes et profondes du foyer. Vous en avez souffert. Vous en souffrez ; mais, en femmes fortes, vous ne le montrez pas. Au lieu d'une guerre ouverte préjudiciable à la porcelaine conjugale, au lieu d'une obstruction larvée, sournoise, c'est-à-dire bien féminine, vous avez à notre égard une attitude très chic qui nous évite le remord. Contre le cyclotourisme que nous avons dans la peau, qui nous donne force et santé, pas de sottes jalousies : de la dignité dans le consentement. Vous avez droit à notre gratitude. Nous vous devons beaucoup. C'est pourquoi nous nous acquittons les jours de fête en vous mettant à l'honneur et chaque jour en restant jeunes et vigoureux, nous ne dirons pas pour vous servir... Mais pour vous être agréables. Est-ce bien là les paroles exactes du Président ? Notre sténo, à ce moment, traitait au champagne

Ancienne Pharmacie Campagné

EMILE ROUX SUCR

Pharmacie de 1re classe

Ex-interne des Hopitaux
Lauréat de la Faculté de
médecine de Toulouse

16, Rue Parerie

Prix spéciaux aux Randonneurs

S. N. T.

SOCIÉTÉ NARBONNAISE DE TRANSPORTS

1, Quai de l'Escoute, 1

Téléphone N°

Camionnage automobile

Citernes

son atonie digestive. Il se peut qu'elle ait ajouté ou retranché à ce speech, dont le moins qu'on puisse en dire aujourd'hui, c'est qu'il fut particulièrement goûté des intéressées.

Moins toxiques que les gibiers et les discours, les chansons furent ensuite pour MM. J. Peyre et Anxo l'occasion de montrer leur beau talent, l'un comme ténor, l'autre comme baryton, cependant que Mr de Laborderie, pince-sans-rire au répertoire inépuisable, désopilait les rates les plus réfractaires à la dilatation.

Enfin, grâce à la main innocente et potelée de Mlle S. Bigou, la tombola surprise termina gaiement cette belle journée. C'est-à-dire non, une visite aux grottes de Bize et un cyclo-retour par la route la plus fleurie (pour les cyclos les routes fleurissent à toutes saisons) eurent, en fin de journée, les plus heureux effets sur les foies congestionnés et les organismes riches en purines des banqueteurs repentis.

Le végétarien.

Pour la réparation soignée et garantie de votre voiture, adressez-vous au

Garage Clément DAUNIS

9, Avenue du Progrès, 9

NARBONNE

CHAPELLERIE

AGUILLON

25, Rue Jean-Jaurès, 25

NARBONNE

Toujours les dernières nouveautés — et les meilleurs prix —

Seul dépôt du chapeau MOSSANT

AU VRAI MILLE FEUILLES ::

E. DAYDÉ

Patisserie - Confisserie

21, Rue Jean-Jaurès

Spécialités de Religieuses et Galettes Saint-Just —

M. BUÉSA

5, Place des Allées

BÉZIERS

Cycles et vélo-moteurs

Chemineau

Motos **Thomann**

Toutes cylindrées

Spécialités pour cyclotouristes

Dérailleurs **Chemineau, Izoard, Vittoria**



Connaissez-vous les gorges de Caillol ? Non ; mais alors qu'attendez-vous pour enfourcher votre bicyclette et, par la route de Narbonne à Aigues-Vives, via Marcorignan, St-Marcel, Landure, aller d'un saut au confluent de la Cesse et de la Cessière, entre Agel et Aigues-Vives ? De là, par le hameau de Paguignan, tout au long d'une petite route délicieuse, goudronnée en partie, vous atteindrez Caillol où il vous faudra garer votre monture.

Vous attendez le printemps. Vous avez, fichtre ! bien raison, car le renouveau apporte à ce site un supplément d'attraits avec un supplément de peines. C'est la rançon de l'eau qui, alors, foisonne et oblige à se déchausser et faire trempette. Seul risque à courir : un Rhume de cerveau. Mais que d'avantages : cascadelles qui chantent le long des balcons verdoyants ; sources à profusion venues du sol qu'elles bouleversent, des grottes qu'elles emplissent ; prairies plus vertes, buissons plus fleuris ; neige des fleurs sur les vergers prometteurs.

Nous quittons Caillol. Devant nous la nudité d'un paysage de Garrigues. Ne désespérons pas. Voici la Cessière. Longeons-là sur sa droite. La gorge s'ouvre bientôt. Les parois s'élèvent rapidement. A la jonction de deux cañons étroits, des vestiges : une tour s'adosse à la falaise. Tournons à gauche. Voici un tronçon de chemin qui longe un surplomb d'assise, abri utilisé autrefois, ainsi qu'en témoigne un vieux mur. Un site ravissant se découvre aussitôt : un petit moulin abandonné au milieu d'un vaste cirque. La verdure le mange de tous

côtés. Au centre des pelouses, dominée par une architecture colossale de falaises à pic, cette petite construction donne une étrange impression de solitude. La crête rocheuse présente une orgie de clochetons, d'arches, de niches, de surplombs inquiétants, formes bizarres que le soleil fait flamber.

Nous sommes aux « Balmes », le décor le plus grandiose des gorges. Que faisons-nous ? le touriste timide peut s'arrêter là et revenir à Caillol ; mais s'il est solide, s'il dispose de deux bonnes heures devant lui, il peut, il doit poursuivre de méandres en méandres cet abîme dont l'issue est St-Martial, petit bourg hospitalier, véritable oasis pour celui qui, ignorant la Cessière, l'aborderait par le causse aride de Rieussec. Quelle féérie champêtre ! Toutes les essences se succèdent le long de la rivière : oliviers et figuiers en bas, noyers et chataigniers en haut. Barrages à franchir, rigoles à suivre le long de peupliers centenaires, et, partout, la chanson nostalgique de la goutte d'eau, le grand sculpteur de cette merveille ignorée.

A côté de l'attristant spectacle du plateau stérile, quoi de plus beau, de plus attachant que cette succession de paysages, de roches, de verdures et d'eaux chantantes à quelques pas de Narbonne.

L'homme des petits chemins.

épicerie fine - vins fins - liqueurs
beurres et fromages - produits ds régime

Maison albinhaC
17, Cours République

saucissons -:- jambon d'york
patés trufés - fruits au sirop
le renom par la qualité

Quincaillerie
Articles de ménage

Chauffage

J.LANFREY
1, place Voltaire
NARBONNE

Clinique Chirurgicale Dr MARCHAND
Ex-chef de clinique à la Faculté de Montpellier
33, Rue Boieldieu, 33 — BÉZIERS

Vêtements
tout fait et sur mesure
pour hommes, jeunes gens et enfants
Maison ALBERT
A L'INOUI
SPÉCIALITÉ
d'Articles de Travail

achetez dans les épiceries
PAYCHA
vous ferez des économies
15, succursales à Narbonne

Aux Grands Magasins :
" AUX DAMES DE FRANCE "
NARBONNE

sont les seuls dépositaires de la bicyclette
champion du monde **la Rafale** champion du monde
Demander le Catalogue spécial de vélocipédie
—:— et les conditions avantageuses de paiement. —:—

AUTO-AMBULANCE -- 50, Rue Droite -- Narbonne -- Téléphone : 1-83

LES CHAUSSURES

MARTRES

Cours Mirabeau

se recommandent par leur choix et leur qualité

Installation moderne de SALLES de BAINS

CHAUFFE BAIN au gaz et au bois
CHAUFFE EAU à ACCUMULATEURS au gaz et à l'électricité

Paul GALTIER

5 bis, Boulevard Voltaire

NARBONNE

Chauffage central - Appareils sanitaires

ÉTABLISSEMENTS

« ROUGÉ »

NARBONNE

Articles de ménage

Quincaillerie

Hôtel du Midi

M. OLIVA, Propriétaire

Hôtel cité par la F. F. S. C.

4, Avenue de Toulouse, 4

NARBONNE

Téléphone 4-75

Chauffage central - Eau chaude et froide - Garage - Prix spéciaux aux cyclotouristes sur présentation carte -

propriétaires, employez

le collosuif

le meilleur des suifs rouges en vente partout

AVIGNON Frères, fabricants

Avenue des Pyrénées

TENTES STORES

Vente et Location de Bâches

TENTES DE PLAGE

L. BARBAZA

2, Avenue des Pyrénées

NARBONNE

Téléphone : 6-97

— CYCLES —

Royal Champion - Indiana

ARMES -:- PÊCHE

DAULL

43, Rue de la Parerie.

— 10 Mois de Crédit —

BACHES - TENTES - STORES

VENTE et LOCATION

Bâches neuves et d'occasion

J. VENTRESQUE

6, Boulevard Mistral — NARBONNE

Téléph. 1-99