

Les sept Comman- dements de Vélocio

« Les préceptes de Vélocio » se trouvent en juin 1932 dans *Le Chasseur Français*. Ils sont repris dans *Le Cycliste* en 1935 sous le titre : « Les sept Commandements de Vélocio ». Ils meublent une marge laissée à la première page depuis une nouvelle présentation de 1934, surmontée d'un portrait de Vélocio dessiné par Raymond Louis. Du temps de celui-ci, seul le dernier figurait régulièrement dans la revue, assorti de la mention : « catéchisme de l'E.S. » Ces recommandations concernent surtout le randonneur.



Vélocio vu par Félix (Michel Deligne), janvier 2005.

Haltes rares et courtes afin de ne pas laisser tomber la pression.

Repas légers et fréquents ; manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif.

Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par un manque d'appétit et de sommeil.

Se couvrir avant d'avoir froid ; se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer son épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.

Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.

Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.

Ne jamais pédaler par amour-propre