

Association Deux Pieds Deux Roues et

Délégation Régionale de l'AF3V Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon

Randonnée vélo-sud 2017

pour la Véloroute Vallée du Lot V86 (540km)

et sa variante Conques-vallée du Dourdou (65km)

Du 01 au 12 juillet 2017 – 660 km

Visitez le site « dédié » à la rando : <http://velotroutte.le-pic.org/>

Conseils et organisation de la randonnée

1. Les précautions à prendre avant le départ

Même si ce parcours ne présente rien d'insurmontable, la fatigue pourra se manifester avec la chaleur, ou des pluies parfois trop fraîches, le poids du paquetage. Il faut donc se préparer notamment, pour ceux (celles) qui pratiquent peu la bicyclette durant l'année ou qui vont randonner sur onze jours la première fois. Voici quelques conseils :

- **Préparation physique.** S'entraîner dans les semaines qui précèdent avec un vélo un peu chargé (environ 10Kg). Essayer parfois de rouler au moins trois heures sans s'arrêter afin de connaître sa résistance. S'offrir quelques belles pentes. Le **certificat médical** n'est pas exigé, cependant l'avis préalable de son médecin semble utile et rassurant.

- **Posséder une bicyclette robuste** (le mieux étant le VTC) mais aussi et surtout **en excellent état**. Si la bicyclette a déjà beaucoup roulé, il faut partir avec un vélo **entièrement révisé** par un professionnel, nettoyé et graissé, avec des pneus neufs si nécessaire mais aussi des chambres à air neuves, ceci afin d'éviter les crevaisons à répétition. Avoir à sa disposition le matériel de réparations (voir ci-joint l'annexe 1). **Une vérification des vélos pourra être réalisée le vendredi 30 juin dans l'après midi au camping.**

- **Bien préparer son paquetage.** Il est indispensable de pouvoir ranger toutes ses affaires dans des sacoches fonctionnelles faciles à poser et à enlever, imperméables de préférence, ces sacoches doivent permettre de ne pas avoir des affaires accrochées un peu partout et bringuebalantes qui déstabilisent la bicyclette.

2- L'organisation de la randonnée

Considérant le but de la randonnée: être vus comme un groupe unique, l'objectif sera de circuler assez rassemblé avec des regroupements nombreux à des points spécifiques, le plus souvent préalablement indiqués sur la carte. Une certaine souplesse étant admise : la séparation sera envisagée en cas de visite touristique ou de recherche de voie, certains continuant directement vers l'étape.

1-Départ à 8h 30 (le plus souvent devant la Mairie) au plus tard afin d'avoir la possibilité de faire des haltes touristiques, de rechercher une voie, ou de faire face aux impondérables. Le but étant d'arriver à l'étape autour de 16 heures. D'une façon générale, il est essentiel de respecter durant la journée les horaires qui seront indiqués.

2-Avant chaque départ un point d'information sera présenté concernant le parcours, au vu de la carte détaillée. Chaque participant recevra un livret décrivant la randonnée, avec pour chaque étape un descriptif du parcours et des arrêts prévus avec distances et horaires (road-book). Chacun aura pu télécharger à l'avance sur le site de la randonnée, pour chaque étape : 1- le texte décrivant l'étape; 2- la carte de l'étape; 3- la trace GPS de l'étape, et il pourra apporter avec lui ces documents (imprimés ou chargés sur son IPAD ou GPS). Au départ de chaque étape on précisera les difficultés, les visites envisagées..., le lieu de ravitaillement pour le pique-nique de la mi-journée, (si celui-ci n'a pas été effectué la veille), les haltes, et points de regroupements, la désignation des signaleurs, mais aussi de celui qui sera sur le "vélo balai" pendant la journée ou ½ journée. Une précision : interdiction de dépasser le guide de l'étape.

3-Sur route sans difficulté, quand nous serons plus de vingt randonneurs, nous circulerons en deux groupes, avec pour chacun en tête un éclaireur et en queue un fileur.

Si la route présente des difficultés, fort trafic, autos poids-lourds, descentes, virages serrés, route étroite, nous circulerons par groupe de cinq cyclistes et en file indienne (ces groupes devant être bien espacés de plus 100m). **Le port du gilet fluo sera alors demandé.**

4-Les randonneurs qui voudront quitter le groupe, pourront le faire en le signalant au pilote éclaireur ou au fileur de son groupe. Ils pourront, grâce au livret distribué, suivre l'itinéraire en solitaire et rejoindre le groupe à l'arrivée de l'étape, ou au départ du lendemain.

5-Comme on roule plus ou moins regroupés, il faut veiller à ne pas se gêner et se mettre roue dans roue, prévenir par le bras les changements de direction, les déboîtements, signaler éventuellement les obstacles, comme l'arrivée d'une voiture non visible pour certains, les gros trous dans la chaussée etc. ... En traversée de village, rester assez groupés pour empêcher aux voitures de s'infiltrer. En cas de dispersion, on s'attend au relais qui a été préalablement convenu.

6-À l'étape, le choix de l'hébergement est laissé libre, mais il est prévu que la majorité du groupe dorme dans un camping qui aura été préalablement choisi et réservé (avec un tarif groupe négocié). Il est demandé à ceux qui choisissent un hébergement en dur de privilégier les hébergements au sein du camping, type chalets, caravanes, tentes équipées, mobil-homes, ou des hébergements proches, afin de permettre la convivialité, un pot permettant l'échange d'informations est souvent organisé à 19h au camping, et de faciliter le regroupement du matin.

7-Au départ, sur le parcours ou à l'arrivée de chaque étape, nous serons reçus ou (et) le plus souvent accompagnés par les associations et clubs cyclistes locaux. Pour un parcours commun sur route, nous

demanderons aux cyclistes locaux de rouler séparément de notre groupe, soit à l'avant, soit à l'arrière. Quand le parcours sera commun sur une voie verte, ou sur un chemin très peu circulé, la fusion des deux groupes sera possible.

8-Le soir, ou le matin au départ, nous pourrions être accueillis par les représentants de la municipalité et nous allons privilégier les réceptions au départ, à 8h ou 8h30 (avec collation offerte !?), de façon à pouvoir consacrer la journée à la balade.

9-Les visites touristiques (châteaux, abbayes, musées, producteurs de vins, haras, ...), parfois payantes (au tarif groupe), seront facultatives.

10-Encore une fois, un objectif de cette randonnée est de la parcourir ensemble, que ce soit en chemin ou à l'étape, aussi l'idéal est de pouvoir se retrouver pour le repas du soir, même si l'hébergement est réparti entre le camping et les auberges.

11-Transport des affaires pendant la randonnée

Les étapes seront faites en autonomie complète : chacun devra pouvoir transporter sur son vélo toutes ses affaires, y compris de couchage et de camping.

Chaque randonneur devra transporter sur son vélo toutes ses affaires donc, dans des sacoches séparées. Il est bon de savoir emporter que le minimum utile (voir la liste à l'annexe 2) sans trop prévoir de rechanges de linge, sachant que par exemple à l'étape, nous aurons le temps de le laver, il sèchera le soir ou lendemain. Il faut essayer d'obtenir le paquetage léger des randonneurs pédestres.

Pour la randonnée 2017 : Pour l'étape du lundi 10 Juillet Espalion-La Canourgue, longue et difficile (chemin empierré sur 10km, fortes montées) un transport des bagages de camping à camping sera organisé avec un transporteur (payant, à régler sur place, tarif inférieur à 10€ par personne). Ce transport sera facultatif.

Pour l'étape du 12 Juillet, l'accès aux sources à vélo, par un chemin en partie empierré et escarpé, se fera sans bagages.

ET MAINTENANT BONNE ET JOYEUSE ROUTE !

Annexe I __ Avoir un vélo bien préparé mécaniquement et un matériel bien adapté

- La selle et le guidon à la bonne hauteur - les câbles de freins à remplacer éventuellement, ainsi que les patins s'ils sont vraiment trop usés - la tension de la chaîne et son nettoyage et graissage - vérifier l'ensemble du dispositif de changement de vitesse - voir si les éclairages sont en bon état, et propres avec le système réfléchissant du cycle - un porte bagage vérifié et solidement fixé.
- **La trousse de secours** pour réparer les crevaisons ainsi que les pannes mécaniques légères. Avec dans la trousse : trois démonte-pneus, les rustines, la râpe, la colle dissolution, les clés pour démonter les roues ; ce qui n'interdit pas la bombe anti-crevaison ; deux câbles de frein de rechange un câble pour le dérailleur ; deux ampoules de rechange ; petit outils multifonction et clés Allen ; 2 jeux de patins de frein ; 1 ou 2 chambres à air (plus rapide à dépanner), pompe (adaptée à la valve).
- De l'huile spéciale cycle, un chiffon, de la ficelle, deux tournevis, la pince de réglage adaptée aux boulons de la bicyclette.
- **Des antivols solides** : Attacher la roue avant en priorité, mais ne pas négliger également la roue arrière. Il faudra veiller à attacher nos vélos ensemble même si cela nous prend plus de temps.

Quelques conseils complémentaires :

- Attacher ses bagages solidement avec des tendeurs adaptés.
- Répartir les charges devant et derrière le plus bas possible
- Protéger les bagages de la pluie
- Un vêtement de pluie bien couvrant
- Deux bidons d'eau, car il faut boire régulièrement pour ne pas subir les crampes.

En circulation de nuit : dans le cas de la défaillance d'un éclairage en groupe, il faudra placer le vélo le mieux éclairé à l'arrière en fin de groupe, et idem à l'avant ; les cycles non éclairés ou avec un des feux éteints, seront placés entre ceux qui sont bien visibles. Enfin, penser à porter de préférence des vêtements clairs. Le **gilet jaune** sera recommandé et souvent indispensable et même obligatoire : la nuit, dans les passages délicats et les routes très passantes ; le casque est également conseillé.

Annexe II _ Liste des affaires personnelles à emporter

- Un pantalon de toile
- Un short ou un pantalon - short (éventuellement un supplémentaire)
- Un lainage à manche courte (chandail) et un foulard éventuellement
- Des linges de corps en trois exemplaires maximum (maillots, chaussettes...)
- Trois chemisettes (à manches courtes) ou polos
- Des chaussures de route qui ‘‘accroche’’ bien et des sandales pour l’étape
- Un blouson ou une veste adaptée
- Un vêtement de pluie ou un poncho d’accès facile
- Une casquette de préférence à un chapeau à large bord
- Une trousse de toilette avec deux serviettes (préférer les modèles light)
- Une trousse de secours et couverture de survie (ne pas oublier ses remèdes *)
- Le maillot de bain*
- Des lunettes de soleil et de la crème solaire, anti-piqûre et anti-inflammatoire *
- Un lot de mouchoirs papier, des réconfortants (barres de céréales, fruits secs ...)*
- Un gilet fluo

(*) Ces éléments doivent rester accessibles, le mieux étant d’en ranger certains dans le sac de Guidon.

NOTA : prévoir un vêtement de corps de rechange s’il fait chaud (maillot, chemisette...) car il est bien d’en changer pendant la journée. Sans oublier l’appareil photo, un ou deux sacs plastiques vides avec de la petite ficelle, de quoi écrire, quelques timbres...

Annexe III _Le matériel de camping

Ce matériel sera rangé dans un paquetage bien séparé de celui des affaires personnelles. Il n'est pas vraiment utile de détailler pour des campeurs ce qu'il faut apporter, cela semble évident. Cependant, on peut indiquer deux précisions :

- C'est peut être l'occasion pour certains, notamment les campeurs qui randonnent à bicyclette pour la première fois, de **renouveler leur matériel**. En effet, les professionnels ont imaginé pour les randonneurs pédestres d'abord, un équipement bien adapté : il est à la fois léger et peu encombrant **et se range aisément dans une sacoche de vélo** ; il en est ainsi pour le matelas auto gonflant, le duvet et drap adapté ainsi que de l'oreiller ; il en est de même pour la tente à deux places, elle tient maintenant dans un petit sac allongé (tente et armatures séparées).
- Pour ceux qui ont décidé de prendre tous les repas du soir et le petit déjeuner au camping, cela fait un matériel conséquent à apporter qui peut prendre de la place : un réchaud pas trop petit, de la vaisselle, les serviettes pour essuyer, des provisions pour la semaine ; il fera l'objet d'un rangement séparé du précédent.

Ne pas oublier :

- La lampe de poche ou mieux la lampe frontale (ou les deux) avec les piles de rechange
- La ficelle et des pinces à linge
- Un bon couteau du genre opinel et des jumelles si il reste de la place

Organisateur de la randonnée :

Association Deux Pieds Deux Roues, délégation régionale de l'AF3V pour Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon

5, av. F. Collignon 31200 Toulouse

Tél.: 05 34 30 94 18 (permanence le mercredi 17h)

Délégué régional de l'AF3V : J. Savary j-savary@wanadoo.fr 05 61 11 87 09 ou 06 33 59 03 35

Avec le soutien de : Association Française des Véloroutes et Voies Vertes (AF3V), Cyclo-Camping-International (CCI), Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT).