



**BO 803 - Juin 2003**

*La plupart d'entre vous attendent très certainement les grandes vacances de cet été pour réaliser une grande virée familiale ou entre amis sur des sentiers balisés ou « à l'aventure », voici quelques conseils pour vous faire plaisir au maximum et éviter les petits tracas.*

### **LA RANDONNÉE DE L'ÉTÉ**

Le cyclisme est très certainement l'activité la plus adaptée à la découverte d'une région ou d'un endroit. Que ce soit à VTT ou sur la route, vous parcourez rapidement plusieurs kilomètres tout en vous intégrant dans un cadre naturel sans le déranger. Alors si ce n'est pas déjà prévu, nous vous invitons ce mois-ci à préparer votre randonnée estivale pour que ce bon moment ne devienne pas une interminable galère. Voici donc les points essentiels pour ne pas abandonner dès la première côte venue...

Pour commencer vous devez définir vous même le type de randonnée que vous voulez réaliser. Elle peut se faire à la journée ou sur plusieurs jours, sur sentiers balisés (*exemple de la Grande Traversée du Jura*) ou à partir d'un itinéraire que vous tracerez sur une carte, seul ou à plusieurs, ... l'essentiel est qu'elle soit adaptée à votre niveau de pratique. En effet vous devrez privilégier à la performance le plaisir et la faisabilité de l'expédition. Vous devrez vous préparer au moins un mois avant, vous et votre machine.

Outre l'entraînement et le matériel, pensez à vérifier votre carnet de vaccinations si vous partez à l'étranger, de même que vous vous renseignerez sur les possibilités de pratique du vélo dans certains pays. Essayez de partir au moins à deux pour éviter les problèmes en cas d'accident, et pour partager l'événement avec un ou plusieurs amis ou avec votre moitié ou votre famille. Si vous partez sur des randonnées référencées (il existe des sites répertoriés par la fédération française pour le VTT et le cyclotourisme), vérifiez que les gîtes puissent vous accueillir dans la période voulue. Pour les randonnées « à l'aventure » vérifiez que votre itinéraire soit réalisable en vélo (*parcs naturels, zones protégées, ...*), et que vous pourrez trouver un endroit pour vous reposer le soir venu. Adaptez les distances des étapes à vos capacités (*60 à 70Km par étapes à VTT ou 100 à 150 Km sur route si vous pratiquez régulièrement le vélo, 40 à 50Km en VTT et 80 à 100Km sur route si vous êtes pratiquant occasionnel*).

Votre itinéraire fixé, vous devez maintenant vous entraîner pour partir avec une condition physique suffisante. La base de votre réussite sera l'endurance ou également capacité aérobie. Des sorties de deux à trois heures deux fois par semaine, plus une activité physique supplémentaire par semaine (*sport d'endurance comme natation, footing*) semblent suffire à vous permettre d'envisager votre périple sereinement. Pour une randonnée « extrême », habituez vous une fois par semaine à réaliser une sortie de cinq heures à la fin de votre période d'entraînement. Au fil des semaines vous irez monter quelques côtes dans vos sorties pour vous mettre en situation et augmenter votre puissance aérobie. Si vous n'avez pas de grande côte à côté de chez vous mais que vous partez en montagne, vous devrez vous entraîner à monter vos côtes à une fréquence de pédalage élevée, et à réaliser de petites accélérations pour travailler votre résistance. La priorité sera donnée au rythme de pédalage : il vous faudra mouliner pour privilégier le développement cardio-vasculaire et respiratoire. Vous vous habituerez également à réaliser une sortie par semaine en terrain inconnu pour vous initier aux joies de l'orientation et de la lecture de carte, surtout si votre raid nécessite un minimum de connaissances en lecture de topo-guides.

Votre matériel devra être adapté à votre sortie ; si vous partez en terrain plat ou de moyenne montagne, vous pouvez partir avec votre vélo classique que vous avez l'habitude d'utiliser, pourvu qu'il vous convienne à l'origine. Si vous partez en montagne vous devrez sans doute faire quelques adaptations à votre vélo. En vélo de route, vous aurez sans doute à changer la roue libre et les plateaux pour monter un plateau de 39 dents et une roue libre de 25 à 28 selon vos capacités afin de ne pas être démuné devant un parcours présentant plusieurs fortes ascensions. Le triple plateau peut



aussi être une solution. En VTT vous devrez monter une fourche à suspension à l'avant. Dans tous les cas, testez votre machine et votre position avant de partir et assurez vous de l'état des pneus et de la chaîne avant le départ. Pendant la randonnée il sera compliqué d'aller trouver un marchand de vélos si vous êtes perdus dans la montagne !

Pendant votre randonnée vous aurez plusieurs façons de vous déplacer. Soit en autonomie complète, c'est à dire que vous amenez la nourriture, la tente, les habits. Là, il vous faudra monter des sacoches à l'arrière de votre vélo, ou prévoir une petite remorque à tirer. Dans les deux cas, selon votre choix, pensez à tester votre matériel avant le départ, et pensez que plus votre vélo sera lourd, plus les étapes seront difficiles. Si vous optez pour la solution de partir avec des étapes en gîte, là vous pourrez n'amener que vos vêtements avec vous et seul un sac à dos pourra faire l'affaire. Une dernière solution consiste à faire suivre une voiture, soit avec un suiveur qui se rend à chaque fois à l'arrivée de l'étape pour vous retrouver, soit en changeant le conducteur chaque jour si vous partez à plusieurs. Dans ce cas, vous pourrez partir sans bagages à transporter en vélo.

Si vous partez seul, vous devrez penser à prévenir quelqu'un de votre itinéraire et de votre heure de retour prévue. Vous ne devrez jamais partir à jeun, et penser à manger des glucides lents (*pâtes, riz*) entre chaque étape et à manger des sucres rapides (*pâtes de fruits, d'amande, barres énergétiques*), sur le vélo. Évitez la déshydratation également en buvant régulièrement lors de vos étapes (*bidon, poche à eau, gourde, l'essentiel est de ne jamais se retrouver « à sec »*). Partez lentement pour vous échauffer et terminez de la même manière pour éviter les courbatures le lendemain. Pensez également à vous étirer entre les étapes, le soir avant de vous coucher ou dès la fin de votre sortie.

N'oubliez pas de vous informer sur les conditions météorologiques de votre week-end ou de votre semaine. Attention, surtout en montagne, même l'été, vous n'êtes ni à l'abri d'une tempête de neige, ni d'une chaleur désertique. Prévoyez vos habits en conséquence. Inutile de se charger d'ustensiles inutiles, mais prenez des outils qui vous serviront et qui prennent peu de place. Parmi ceux ci des vêtements longs couvrant (*type gore tex, lycra, laine polaire*), une couverture de survie pour vous ou en cas d'accident, des barres nutritives supplémentaires en cas d'hypoglycémie, un porte bidon et un bidon supplémentaire, une boussole, un compteur kilométrique, des lunettes solaires efficaces, un écran solaire protection totale, une mini trousse de secours et si possible un portable. Evidemment n'oubliez pas les gants, les cuissards, et le casque que vous utilisez toujours de toutes façons.

Avec ces petits conseils vous êtes certain de passer de bons moments pendant votre randonnée estivale et d'éviter les désagréments d'une sortie qui vire à la galère. Evidemment n'oubliez pas d'envoyer des cartes postales des endroits que vous traversez à vos amis, afin de les pousser à vous accompagner l'année suivante !

**Matthieu NADAL,**  
*Entraîneur du Pôle Espoir,*