LA ROUE LIBRE

Bulletin d'information hebdomadaire

Jeudi 19 août N°17/2021

Météo **prise le 19/08 à 12H**

Samedi 21 août (Grenoble)

Dimanche 22 août (Grenoble)

Agenda Cyclo

Samedi 21 août

RANDONNEE DE LA LIORE

Barbières (Drôme)

Route : 50, 80 et 125 km

www.vercorsdrome.com

ANNULEE

Mardi 25 août (RDV 10 heures)

Départ de Coublevie 10 heures avec pique-nique

100 km https://www.openrunner.com/r/13552480

89 km https://www.openrunner.com/r/13580504

Samedi 28 août (départ club : 8 heures)

RANDONNEE DE SAINT MARCELLIN

Salle polyvalente - St Marcellin

Route : 65 et 95 km

vtsm.sur-gresivaudan.org

ANNULEE

Samedi 28 août, à préciser !

Mardi 31 août : à préciser !!!

Samedi 4 septembre (dép. club : 8 heures)

Sortie club circuit des retraités du club de Fontaine

99 km **https://www.openrunner.com/r/6048803**

72 km **retour sur Grenoble après la traversée de Réaumont.**

Dimanche 5 septembre (pas de liste)

RANDONNEE DE L'ESPOIR

Accueil 7 h 30 à 10 heures

Sport 2000 - Voiron

Route : 50, 70 et 88 km

velotourismevoiron.voila.net

ANNULEE

Jeudi 9 septembre

LA TATOUNE (départ club : 12 heures)

Stade du Levatel - Rives

Route : 30, 60 et 90 km

http://cjrives.voila.net

ANNULEE

Jeudi 9 septembre

Circuit de la Tatoune, départ à 12 heures du stade du Levatel Rives.

73 km **https://www.openrunner.com/r/9346784**

93 km **https://www.openrunner.com/r/9346770**

Samedi 11 septembre (départ club 8 h)

RANDONNEE FREDDY ANCESCHI

Salle René Crétin - MOIRANS

Route : 65, 85, 105 km

http://www.cyclosdemoirans.fr

ANNULEE

Samedi 11 septembre

Circuit de la randonnée Freddy Anceschi, départ club 8 heures parking cimetière de Moirans

65 kms 952 D+ **https://www.openrunner.com/r/6799626**

85 kms 1256 D+ **https://www.openrunner.com/r/6800953**

105 kms 1642 D+ **https://www.openrunner.com/r/6800781**

Mardi 14 septembre (RDV 13 heures)

Départ d'Echirolles

C9-Du 17 au 19 septembre

Week-end en Haute-Loire

Andrée Michel

Agenda VTT

V5-Vendredi 3 septembre au soir au dimanche 5 septembre

ST SORLIN D'ARVES

Contact : Gérard.Riva@laposte.net

Dimanche 5 septembre (départ club 8h)

Matheysienne / Pierre-Chatel

16, 30, 42, 51 et 60 km

www.matheysienne-vtt.com

Dimanche 12 septembre (départ club 8h)

Sortie GSE journée /Grand tour du lac de Paladru

Contact : Claude Doux / lesdoudoux@sfr.fr

Détails et inscription sur le groupe Facebook

Dimanche 19 septembre (départ club 8h30)

RANDO LA CRANTEE / BRIE

15, 28, 34, 47km

http://www.crantee.ape-brie.fr/

V6-Vendredi 24 septembre soir au dimanche 26 septembre

LAC DE SERRE-PONCON/

Contact : nathalie_caire@yahoo.fr

Les News

Rando de l'Obiou et VTT Muroise le 19 juin : les Matheysins ont du cœur !

Ils l'ont fait… et bien !

Les 53 **Cyclotouristes Matheysins**, soudés autour de leur dynamique Président Denis Poncet ont assuré de belle manière la reprise des randos FFCT en Isère.
Certes, les précautions sanitaires leur ont demandé des efforts supplémentaires ; elles ont été bien maîtrisées et respectées, et n'ont pas nui à la réussite de cette belle rando autour de l'Obiou, tant en matière de découverte que de convivialité.

Parcours fléché à l'arrivée sur site : stationnement, dépose des vélos, inscriptions, distribution de sacs individuels au départ contenant des victuailles nécessaires et suffisantes pour les parcours proposés (sans points de ravitaillement)
93 cyclos en vélo de route et 17 en VTT sont venus à la fraîche sur le plateau.
A noter la participation de quelques cyclos du club de La Mandalaz (Haute Savoie) qui n'ont pas hésité à faire le déplacement.
L'amplitude horaire proposée (de 7h à 18h) laissait la place à plusieurs possibilités intéressantes :
– un parcours route de 72 km D+ 1400 et en option deux variantes : Le Col du Parquetout et un petit tour dans le Trièves de 30 km (soit au total avec les 2 variantes 104 km et D+ 2260m)
– deux parcours VTT : un de 25 km encadré par les Cyclotouristes Matheysins et un de 40 km libre en téléchargeant la trace.gpx.
Les parcours, nous les connaissons bien, nous venons régulièrement et avec grand plaisir admirer sa Majesté l'Obiou et cimes avoisinantes, en sillonnant ces routes quasi désertes offrant de sublimes points de vue et nos repères classiques : le **barrage du Sautet**, les éoliennes de Pellafol, le pont de Ponsonnas avec ses sauteurs à l'élastique, et les traversées de villages pittoresques : Saint Michel en Beaumont, Sainte Luce, Cordeac, Saint Sébastien, Ponsonnas etc…

Le Pont de Ponsonnas

Le barrage du Sautet

Les parcours bien fléchés (RO) nous ramenèrent sans encombre au stade Zewulko où nous attendaient un en-cas, des boissons rafraichissantes, dans un espace verdoyant et ombragé, sur des tables de 6 espacées, et des Matheysins avides de recueillir nos impressions de cyclos « cobayes post-covid » dans ce nouveau type de rando adaptée aux circonstances.
A ma connaissance, les réponses quasi unanimes allaient dans le sens d'une satisfaction ponctuée de sincères remerciements à ce club dévoué qui mérite d'être applaudi et encouragé

pour cette magnifique journée offerte, symbole de reprise, où l'adaptation, le coeur, et la bienveillance résument bien l'état d'esprit commun de tous, organisateurs et participants.
Nous attendons la 32ème édition avec impatience…
Jean-Paul Flahaut du CTG

Semaine Fédérale 2021 à Volognes

"Cette année nous avons presque battu notre record pour nous rendre à la 82ème semaine fédérale qui se déroulait à Valognes en Normandie, puisque 8 GSE soient 5 cyclos (Marie-Claude – Bernard Nivon – Julie – Jean Paul Chamard), 1 Vététiste (Claude Doux) et 3 "Bi" (Andrée, Bernard Michel, Laurent Vignes) n'ont pas hésité à s'y rendre malgré les 900 kilomètres d'approche.

La logistique est un peu lourde, il nous faut transporter pas moins de 11 vélos ; mais pas de problème, d'un côté notre ami Jean-Paul organisé et prévoyant comme à son habitude, et toujours disponible gère de mains de maître : le véhicule, la remorque, et hop sont casés 8 vélos, une partie des bagages et 5 GSE ; de l'autre côté, il ne reste plus qu'à caser sur la 3008 le reste des bagages, 3 vélos, et 3 GSE.
L'organisation a bien fait les choses, Tous hébergés dans le même village de St Sauveur le Vicomte, dans deux familles différentes mais assez proches, les retrouvailles sont faciles d'autant plus que nos hôtes sont aux petits soins pour nous, disponibilité, accueil, gâteries, tout est là pour nous assurer de vraies vacances.
Le temps parfois pluvieux n'arrête pas le cyclo Merlin, mais peut lui jouer quelques mauvais tours, surtout pour les vététistes qui traverseront des sentiers boueux de chez boueux, en revenant un maximum crottés tous les soirs. Mais tant pis, La campagne est belle, (bocages, landes, pâturages, le bleu et mauve des Hortensias) c'est un régal, le bord de mer, la presqu'ile du Cotentin, La Hague, St Vaast, les falaises de Jobourg et bien d'autres nous ravissent, sans oublier pour autant les plages du débarquement, Utah Beach, Ste Mère l'Eglise, les anciens bâtiments et baraquements militaires, tous témoins d'inutiles et horribles batailles.

En conclusion, ce fut pour chacun d'entre nous une semaine réussie, avec de belles rencontres, et que nous vous ferons partager plus en détail grâce à Claude et Julie, dans les deux comptes rendus à retrouver sur le fascicule de la section. Le Cosfic 2023 organisera la SF suivante en Bretagne à Loudéac, avis aux amateurs !!"
Andrée

Actualité

Le tour des Écrins en 11 jours à VTT, c'est désormais balisé

Le Parc national vient de lancer le Grand tour des Écrins à VTT. Opérationnel depuis le 15 juillet, ce grand parcours, avec deux niveaux, se pratique en 11 ou 16 jours, à partir de sentiers déjà existants, mais désormais balisés et labellisés Grande traversée VTT.

Une partie du Grand tour des Écrins au col du Lautaret.

« C'est le premier itinéraire qui fait le tour d'un parc national en France. » Isabelle Miard est chargée de mission communication au sein du Parc national des Écrins (PNE). « On attendait le balisage complet de l'itinéraire. C'est chose faite depuis le 15 juillet. » Le Grand tour des Écrins à VTT vient d'être lancé. Il propose 400 kilomètres de sentiers variés, avec deux versions : une de 11 jours, une de 16 jours. Ce grand tour fait partie des Grandes traversées VTT (un réseau de 14 itinéraires en France) labellisées par la Fédération française de cyclisme.

L'aire d'adhésion du Parc, et non le cœur du Parc

Le tracé suit l'aire d'adhésion du Parc, et non le cœur du Parc (où le VTT est interdit), en touchant toutes les vallées. « L'itinéraire est très varié. Au nord du département dans le Briançonnais et Bourg-d'Oisans, il s'agit d'étapes plus sportives, très alpines. Au sud, c'est un itinéraire un peu plus ludique, avec une ambiance méridionale, en balcon au-dessus de Serre-Ponçon », décrit Isabelle Miard. Les sentiers, préexistants, ont simplement été balisés. Il a fallu également s'interroger sur les choix d'itinéraire les plus opportuns.
Le projet, mené depuis plusieurs mois, est porté par Mathias Magen, chargé de mission tourisme au sein du PNE. Le travail a été effectué en collaboration avec les différentes collectivités. « Cela reste un itinéraire sportif, à ne pas mettre entre toutes les mains », ajoute la chargée de mission. « Cela s'adresse aux vététistes confirmés. Tout au long des étapes, on peut trouver des hébergements, du matériel de réparation… »

Bien évidemment, il est possible de réaliser seulement certains tronçons. La Traversée du Pays des Écrins, par exemple, est possible en deux jours.

Deux versions

► 11 étapes : une moyenne de 30 km par jour et 1 200 m de dénivelé, un total de 15 000 m de dénivelé. Départ à Bourg-d'Oisans (point de départ à titre indicatif).
► 16 étapes : 25 km en moyenne par jour, et 750 m de dénivelé. Un total de 13 000 m de dénivelé. Départ à Embrun (point de départ à titre indicatif).

Financement

La création du circuit a été financée par le programme européen " Grandes itinérances alpines". Ce programme est cofinancé par l'Union européenne (via le Feder massif alpin), par l'État et la région Provence Alpes-Côte-d'Azur. Le coût total s'élève à 886 159 €.

Comment Thomas Pesquet pédale dans l'espace

Thomas Pesquet « Station Spatiale Internationale »

Sur la Station spatiale internationale, les astronautes s'entretiennent en faisant du vélo. Un défi à la gravité indispensable pour la forme physique de Thomas Pesquet et consorts.

Depuis qu'il est arrivé sur la Station spatiale internationale (ISS), le 23 avril dernier, Thomas Pesquet se fait plaisir sur son temps libre. Sur les réseaux sociaux, on a vu l'astronaute français faire du saxophone, découvrir le clip de Coldplay

en avant-première, échanger quelques mots avec Kylian Mbappé... et pédaler. Le Normand s'entretient physiquement sur un « vélo un peu spécial », pour reprendre ses propres mots : le home-trainer de l'ISS.

Pratique sportive obligatoire

La pratique intensive du sport est impérative pour tous les résidents de la Station. L'absence de gravité impacte en effet très rapidement la masse musculaire et osseuse des astronautes : lors de son premier voyage dans l'espace, Thomas Pesquet avait par exemple perdu sept kilos. En moyenne, ils sont obligés de faire deux heures ou plus d'exercice quotidien, pour contrebalancer les effets négatifs de l'apesanteur sur leur organisme, qui s'apparentent à de la sédentarité. Trois solutions s'offrent alors à eux : le tapis de course, soulever des poids ou le home-trainer, donc.
Présente sur l'ISS depuis plusieurs années, la machine en question s'appelle le CEVIS, l'abréviation anglaise pour « Cycle ergomètre avec isolation des vibrations et système de stabilisation ». Pour monter dessus, les astronautes doivent d'abord se harnacher au mur, afin de ne pas s'envoler, puis enfiler des chaussures attachées aux pédales avant de commencer à pédaler. Le CEVIS n'ayant pas de selle, Pesquet et les autres pédalent en légère lévitation.

La réalité virtuelle à la rescousse

Pour accompagner un post Instagram, diffusé à l'occasion de la Journée mondiale du vélo, le Français a détaillé un peu plus sa pratique. « On dit couramment que le corps vieillit plus vite dans l'espace, et c'est pareil sur Terre si on ne fait pas assez d'exercice. Personnellement j'ai tendance à préférer la course à pied, mais comme partout, l'équilibre est important et le vélo permet de varier les plaisirs, expliquait-il. Les tuyaux que vous voyez là, en plus de me donner un petit look lovecraftien, servent à mesurer ma consommation d'oxygène pendant l'effort (les cyclistes pros connaissent ça très bien). »
Pour donner un peu de piment à un exercice qui devient vite rébarbatif, Pesquet devrait essayer au cours du séjour la réalité virtuelle. C'est la société française Perform VR qui a été contactée par le Centre national d'études spatiales pour l'expérimentation. En enfilant leur casque VR, le cycliste se voit sur un parcours filmé à 360°. De l'ISS, il sera ainsi possible d'emprunter un itinéraire touristique parisien, passant notamment devant la Tour Eiffel. L'expérience rappellera au bon souvenir de Pesquet du plancher des vaches, qu'il ne doit retrouver qu'en octobre.

Médias

Radio Cyclo
Radiocyclo, la premiere webradio 100% vélo
J'écoute !

Cyclisme à la Télévision :

Retrouvez le programme TV de votre sport favori Cyclisme qui passe dans la semaine en direct ou en rediffusion à la télévision française.

Vendredi 20 août 2021

EUROSPORT	13h25	**La Vuelta - 7e étape : Gandia - Balcon de Alicante (152 km)** Vendredi 20 août 2021 à 13h25 sur EUROSPORT
L'EQUIPE	14h30	**Tour du Limousin-Périgord-Nouvelle Aquitaine - 4e étape : Sauviat-sur-Vige - Limoges (169,7 km)** Vendredi 20 août 2021 à 14h30 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	18h15	**Grand Prix Marcel Kint - Messieurs** Vendredi 20 août 2021 à 18h15 sur EUROSPORT

Samedi 21 août 2021

EUROSPORT	12h15	**Polynormande - Review** Samedi 21 août 2021 à 12h15 sur EUROSPORT
EUROSPORT	12h45	**Tour de l'Avenir - 8e étape - Messieurs : La Tour-en-Maurienne > Saint Jean d'Arves (71 Km)** Samedi 21 août 2021 à 12h45 sur EUROSPORT
EUROSPORT	14h50	**La Vuelta - 8e étape : Santa Pola - La Manga del Mar Menor (173,3 km)** Samedi 21 août 2021 à 14h50 sur EUROSPORT

Dimanche 22 août 2021

EUROSPORT	14h50	**La Vuelta - 9e étape : Puerto Lumbreras - Alto de Velefique (188 km)** Dimanche 22 août 2021 à 14h50 sur EUROSPORT
EUROSPORT	18h15	**Tour de l'Avenir - 9e étape - Messieurs : La Toussuire Séez - Col du Petit Saint-Bernard (154 Km)** Dimanche 22 août 2021 à 18h15 sur EUROSPORT

Lundi 23 août 2021

L'EQUIPE	12h00	**Tour du Portugal - 1er étape: Torres Vedra - Setúbal (175,8 km)** Lundi 23 août 2021 à 12h00 sur L'EQUIPE
L'EQUIPE	13h30	**Tour du Portugal - 2e étape: Ponte de Sor - Castelo Branc (162,1 km)** Lundi 23 août 2021 à 13h30 sur L'EQUIPE
L'EQUIPE	15h20	**Tour du Portugal - 3e étape: Sertã - Covilhã (170,3 km)** Lundi 23 août 2021 à 15h20 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	21h00	**Cyclassics de Hambourg - Messieurs** Lundi 23 août 2021 à 21h00 sur EUROSPORT 2
EUROSPORT	22h30	**Coupe de Belgique - Coupe Sels, messieurs** Lundi 23 août 2021 à 22h30 sur EUROSPORT 2

Mardi 24 août 2021

L'EQUIPE	12h00	**Tour du Portugal - 4e étapes: Belmonte>Guarda (181,6 km)** Mardi 24 août 2021 à 12h00 sur L'EQUIPE
L'EQUIPE	14h40	**Tour du Portugal - 5e étapes: Águeda>Santo Tirso (171,3 km)** Mardi 24 août 2021 à 14h40 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	14h50	**La Vuelta - 10e étape : Roquetas de Mar - Rincón de la Victoria (189 km)** Mardi 24 août 2021 à 14h50 sur EUROSPORT

Mercredi 25 août 2021

L'EQUIPE	12h00	**Tour du Portugal - 6e étape: Viana do Castelo - Fafe (182,4 km)** Mercredi 25 août 2021 à 12h00 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	14h50	**La Vuelta - 11e étape : Antequera - Valdepeñas de Jaén (133,6 km)** Mercredi 25 août 2021 à 14h50 sur EUROSPORT

Jeudi 26 août 2021

L'EQUIPE	12h00	**Tour du Portugal - 7e étape : Felgueiras > Bragança (193,2 km)** Jeudi 26 août 2021 à 12h00 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	14h50	**La Vuelta - 12e étape : Jaén - Córdoba (175 km)** Jeudi 26 août 2021 à 14h50 sur EUROSPORT
L'EQUIPE	15h00	**Tour d'Allemagne - 1re étape : Stralsund - Schwerin (191 km)** Jeudi 26 août 2021 à 15h00 sur L'EQUIPE
EUROSPORT	15h00	**Tour d'Allemagne - 1re étape : Stralsund - Schwerin (191 km)** Jeudi 26 août 2021 à 15h00 sur EUROSPORT 2