

# ASSOCIATION VELO DE TOULOUSE

Randonnée à vélo « Pour la Véloroute de la Vallée du Lot » du 04 au 13 juillet 2011

<http://toulousevelo-v1.le-pic.org/velotrout2011/>

## AVANT LE DEPART

### 1/ Objet de la randonnée

L'objet de cette randonnée amicale est de faire connaître le projet de véloroute de la vallée du Lot depuis son embouchure. C'est un itinéraire jalonné sur des routes sécurisées pour lequel nous demanderons aux collectivités locales de l'aménager encore là où il existe (d'Aiguillon à Cahors soit 150 km) et de le prolonger jusqu'à la source du Lot. Cette randonnée militante sera aussi un parcours touristique avec des étapes de 50 à 70 km avec quelques montées... Nous parcourons 540 km (et sans doute plus si on dévie vers des sites touristiques), parfois sur des chemins peu roulants avec aussi de fortes pentes. Enfin, Il faut bien avoir à l'esprit que nous devons rester **autonomes**. Bien que l'organisation ait prévu une voiture de soutien, chacun devra pouvoir transporter une partie de ses affaires sur le parcours "vallée du Lot", et la totalité avant et après cette randonnée. Aussi, des précautions sont à prendre avant cette belle randonnée, afin que celle-ci se passe dans de bonnes conditions et dans la bonne humeur.

### 2/ 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 dix 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 ).

- **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.

**3/ 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 une carte et un descriptif complet (road-book). 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  $\frac{1}{2}$  journée. Une précision : interdiction de dépasser le guide de l'étape.

3- Sur route sans difficulté, 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. 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.

4- 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 relai qui a été préalablement convenu.

5- À l'étape, le choix de l'hébergement est laissé libre, mais il est prévu qu'il ne soit pas trop éparpillé et proche du lieu d'arrivée afin de faciliter le regroupement du matin.

6- Au départ, sur le parcours et le plus souvent à l'arrivée de chaque étape, nous serons reçus ou (et) le plus souvent accompagnés par les associations et clubs cyclistes locaux. Le soir, ou le matin au départ, nous pourrions être accueillis par les représentants de la municipalité.

7- 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- 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.

#### 4/ Transport des affaires pendant la randonnée

Nous avons la chance de bénéficier du soutien précieux de **Michel et Nicole Sicard** qui transporteront dans leur fourgon le matériel de camping de chacun, à l'exclusion des effets personnels et de pique-nique. Grâce à eux, le poids transporté sera diminué, ce qui réduit d'autant la fatigue, mais cela implique une organisation spécifique afin d'éviter une perte de temps. **Deux paquetages devront être préparés le matin du départ et donnés au véhicule d'accompagnement :**

Un paquetage sous la forme de sac ou de housse imperméable ou une sacoche du vélo contenant le matériel de camping lourd (la tente + le matelas + les draps...); un second paquetage qui contiendra le reste du petit matériel (réchaud + vaisselle + les provisions du repas du soir si possible...) dans un sac bien fermé. Prévoir aussi un dispositif pour les reconnaître facilement. Attention ! Ces deux paquetages doivent aussi pouvoir également être accrochés facilement à la bicyclette, sans que cela la déstabilise. Indépendamment de la randonnée, et même pendant, pour une raison quelconque, il faut penser à l'accès à l'Aiguillon et au retour à partir de Villefort.

Chaque randonneur devra transporter sur son vélo le reste de ses affaires donc, dans des sacoques 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, et sèchera le lendemain. Il faut essayer d'obtenir le paquetage léger des randonneurs pédestres.

### 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 propre 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 (decathlon) 1 ou 2 chambres à air (plus rapide à dépanner), pompe (adaptée à la valve).
- De l'huile spécial 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 (préférez 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