

# Cyclorizon, Club cycliste

## Rapport VP Randonnées - saison 2018

### Formation

#### Formation aux nouveaux membres et la formation sur les habiletés à vélo

J'ai donné 2 fois la formation aux nouveaux membres les 21 avril et 12 mai en avant-midi et la formation sur les habiletés à vélo a eu lieu en après-midi avec Pierre Lahaie. Pierre a aussi donné une 3ième session d'habiletés à vélo le 9 juin. Nous avons formé plus de trente nouveaux membres. Nous croyons que ces formations facilitent l'intégration des nouveaux membres au Club. Cette formation est en ligne sur notre site Internet.

Malgré celle-ci nous avons eu au moins un accident nécessitant l'intervention d'une ambulance. (Le 5 août à Saint-Gilles)

#### Formation sur les côtes

Mercredi le 6 juin, Martin Lambert a donné une clinique sur les côtes à plus de 35 personnes. Merci Martin.

### Encadrement

Nous n'avons pas donné de formation d'encadreur en 2018.

Le nombre est suffisant pour encadrer les nouveaux membres lors des sorties jusqu'à la mi-juillet. Lors des formations aux nouveaux membres ceux-ci sont sensibilisés au fait que les encadreurs sont des bénévoles qui désirent transmettre les bonnes habitudes afin de rouler en sécurité en peloton. Les nouveaux membres sont invités à profiter de l'encadrement en début de saison, parce que les encadreurs qui sont habituellement plus forts vont à un moment donné vouloir rouler à leur rythme, donc plus vite. Le club ne garantit pas l'encadrement de tous les groupes à toutes les sorties surtout après la mi-juillet.

### La difficulté des trajets, les kilojoules et l'indice de difficulté IBP

Pourquoi utiliser un indice de difficulté pour les trajets? Parce que c'est un indice qui peut nous aider à gérer nos efforts et notre énergie lors de nos sorties à vélo.

En 2018, j'ai estimé l'énergie requise (kilojoules) pour rouler chaque trajet selon un calcul élaboré par Grant McIntosh utilisant la distance et le dénivelé de chaque trajet pour un cycliste type.

Hypothèse :

- poids du cycliste et de son vélo = 80 kg
- vitesse = 27 km/h et puissance associée = 120 W

Cet estimé est imparfait parce qu'il est basé sur un cycliste typique. En fait, le résultat change pour chaque cycliste et à la limite pour chaque vélo.

Au mois de septembre j'ai trouvé sur Internet l'**indice de difficulté IBP** et j'ai commencé à l'utiliser pour indiquer la difficulté des trajets.

L'indice IBP index est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en vélo tout terrain, en vélo de route, en randonnée pédestre ou en course.

Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, un parcours normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.

## **Les randonnées en soirée**

La participation aux sorties en soirée est de plus en plus faible. Plusieurs membres sont à la retraite et préfèrent rouler le jour en semaine. Par contre plusieurs nouveaux membres roulent en soirée parce que les randonnées sont plus courtes et habituellement plus faciles.

C'est de plus en plus difficile de trouver des randonnées en soirée parce qu'on les veut :

- près de la ville afin de commencer à 18 h 00,
- courtes (moins de 50 km),
- relativement faciles (sans trop de dénivelé),
- évitant les carrefours achalandés (Jean-Gauvin et rue de l'Hétrière à Cap-Rouge, Ch. du Sault, Guillaume-Couture à St-Romuald, Route des Rivières à St-Nicolas) et près de la ville,
- évitant les entraves routières (ch. de la Butte, route des Rivières, l'échangeur de la route Lagueux),
- évitant les routes impraticables à vélo (Grand Capsa, ave Notre-Dame, ch. Filteau, etc)

et ce sans répéter les randonnées qui rencontrent ces critères.

## **Les parcours sur «RidewithGPS.com»**

Nous avons reconduit cette année notre abonnement « premium » dans cette application et nous utilisons toujours la page Club qui donne aux membres davantage de fonctionnalités. Grâce à cette page, vous pouvez imprimer les trajets et le descriptif en format PDF et utiliser, sans frais de réseau, votre téléphone intelligent pour naviguer lors des randonnées. Vous pouvez également plus facilement, télécharger les fichiers pour votre GPS.

## **Formation RidewithGPS**

Afin de faire connaître aux membres cette application, nous (Gilles Champagne et moi) avons donné le lundi 14 mai, une soirée de formation. La soirée a été populaire avec 14 inscriptions et bien plus de participants. Nous étions satisfaits de cette soirée de formation. La formation est en ligne sur le site du Club.

## **La météo**

D'après le calendrier nous aurions reporté ou annulé 7 événements à cause de la météo.

- Samedi 28 avril, la randonnée prévue est reportée... à demain si la météo le permet.
- Dimanche 29 avril, la météo pour St-Nicolas ce matin n'est pas favorable pour une randonnée de vélo avec 100% de probabilité de précipitation ce matin et 90% de probabilité de précipitation cet après-midi. La randonnée prévue est donc annulée.
- Lundi 4 juin, la formation sur les côtes (la bosse des bosses) reportée au mercredi 6 juin. De la pluie est prévue lundi 4 juin en soirée.
- Samedi 30 juin, départ de Laurierville. Nous roulerons demain dimanche 1<sup>er</sup> juillet, la météo sera plus favorable à une belle randonnée.
- Samedi 14 juillet, Saint-Michel-de-Bellechasse, SMB01C et SMB01L, les probabilités de précipitations sont de 80%, 70% et 60%, alors que dimanche elles sont de 30% et 40%. Sortie hebdomadaire reportée au dimanche le 15 juillet.
- Dimanche 15 juillet, Saint-Michel-de-Bellechasse, sortie annulée à cause de la météo.
- Samedi 4 août, SG01C ou SG01L, randonnée reportée à dimanche le 5 août 10 h 00 .

Les communications furent faites par courriel aux membres inscrits, puis sur le site Internet du Club ainsi que sur Facebook.

## **L'inscription aux activités du Club**

Inscrivez-vous pour inciter vos amis à s'inscrire et afin que nous puissions prévoir les quantités suffisantes de

croustilles et breuvages.

En début de saison nous utilisons aussi la liste d'inscription pour planifier l'encadrement.

En terminant, je tiens à remercier tous les encadreurs, les bénévoles et les participants qui se sont impliqués dans ces activités, sans vous rien ne serait possible.

Jean Audet, V.P. randonnées