

La route des **Hauts Buttés** atteint le plateau et le hameau des Vieux Moulins d'Hargnies... une clairière en plein vent dont un écart a pour nom "Hurlement"...il y eut ici des moulins... à vent !! Puis elle poursuit sa route par une longue ligne droite en pleine forêt. Elle passe à côté de la **Croix Gillet** plantée à l'endroit où est survenue la mort violente de Nicolas Gillet, un berger. Le 28 août 1878, alors qu'il se trouve dans les landes d'Hargnies survient un orage dont la foudre le frappe mortellement. " Ici a été frappé par le tonnerre, le 28 août 1878, Nicolas Gillet d'Hargnies âgé de 43 ans. La route redescend et laisse apparaître le village d'Hargnies blotti au fond d'une vallée



Hargnies à une altitude de 310 mètres est l'une des communes les plus boisées de France. Savez-vous que Hargnies compte pas moins de **4 charcutiers/bouchers** pour seulement 500 habitants ? Boudin blanc ou noir, jambon, pâté de campagne, terrine, les charcutiers de ce petit village se plaisent à offrir des produits frais et de qualité aux Harnicots et aux Harnicottes (sobriquets des habitants d'Hargnies)....



Agenda

Juillet	Orval Chimay Charleville.....
Aout	Séjour : Cyclettes 5 jours en Zélande,
Juillet	Séjours Auvergne
Aout	Date à prévoir Souper du club

Ce sport peut être dangereux



en tête de peloton, vous assurez toute la responsabilité du groupe : Indiquer, avertir : trous, plétons, voitures, arrêts,.....

Conduite en peloton

- Nous dépassons par la gauche,
- nous gardons notre ligne de route, évitons les écarts
- On se place en fin de groupe pour boire, manger, enlever le KW...
- les bidons, pompes sont bien fixés
- On reprend la file simple si véhicule
- On traverse prudemment les villages



Soyons donc très prudents pour éviter les accidents : Philippe, Christian, Aimé, Pierre, José

Car un vélo freine mal. Sa surface de contact avec le sol est très faible et donc trop peu d'adhérence. De plus le centre de gravité du cycliste est haut et la tenue de route est faible (contrairement aux Formules 1) : pneus larges et centre de gravité très bas)

Les descentes sont particulièrement dangereuses : gardons le contrôle de la vitesse et augmentons les distances entre nous.

Traversons prudemment les villages ex : allure libre interdite en traversant Givet

D'autres dangers guettent le cyclo : Voitures, animaux, état des routes, route glissante, gravillons
Accrochage dans le peloton.....



Les Sorties 2020		Juillet Aout		
	Distance	Dénivelée	Zone	Difficulté
5 Juillet	79 km	1100 m	Marimbouge	😊
12/7	78 - 91 km	900 - 1100 m	Condroz Ciney	😬
19/7	106 km	1300 m	Peribotte	😊 😬
26/7	78 - 87 km	1150 - 1200 m	St Hubert	😬
2 Aout	70 - 89 km	830 - 1150 m	Meuse	😊
9/8	80 - 85 km	1100 - 1200 m	Semois	😬
16/8	77 - 91 km	900 - 1350 m	Condroz	😬
23/8	86 - 115 km	1300 - 2000	Semois	👕
30/8	70 - 95 km	820 - 1200 m	Hauts Buttés	😬

Site du club : rouelibrebeauraing.e-monsite.com

Adresse pour circuits : www.altrails.com Login : rouelibrebeauraing@yahoo.fr PW/beauraing

Facebook : La Roue Libre Beauraing

Affiliation : 40€/an (récupérer auprès de la mutuelle) Au n° BE36-73-26151479-81

Président : M. JJ Lambin 02/7720917 - 082712682



5 Juillet

8h

Mariembourg

Gr 123 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes 1
	79 km	1100 m	1,4	5,5	1	Merlemont
Bg – Givet – Vireux – Trelignes – Vierves – Olloy – Nismes – Mariembourg – Roly – Villers en Fagne – sous Merlemont – Petit Dolsche – Givet – Bg (Gr4 retour Mariembourg par le ravel)						



Victor Hugo, en 1838, traverse les Ardennes et fait une courte halte à Givet. « C'est une jolie ville que Givet, propre, gracieuse, hospitalière, située sur les deux rives de la Meuse, qui la divise en grand et petit Givet, au pied du fort de Charlemont, quant au clocher du grand Givet, il est d'une architecture compliquée et savante. Voici comment l'inventeur l'a composé. Le brave architecte a pris

1. un bonnet carré de prêtre ou d'avocat. Sur ce bonnet carré il a échafaudé
2. un saladier renversé ; sur le fond de ce saladier devenu plate-forme il a posé
3. un sucrier ; sur le sucrier,
4. une bouteille ; sur la bouteille,
5. un soleil emmanché dans le goulot par le rayon inférieur vertical ; et, enfin, sur le soleil,
6. un coq embroché dans le rayon vertical supérieur.

12 Juillet

8h

Condroz Ciney

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes 1
	91 km	1100 m	1,2	5,5	5	Chateau royal + Nettinne + Cojoux + Gustinne + Herhet
Bg – Focant – Vignée – Villers – château royal – Haversin – Nettinne – champs du bois – Sy – Scoville – Achet – Hamois – Emptinne – Emptinal – Ciney – Barcenal – Custine – Ver – Houyet – Herhet – Ferage – Feschaux – Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	notre circuit				
	78 km	900 m	1,2	4,8	Voyage condruzien + panoama sur Famenne + Barcenal + Custine + Houyet				
Bg – Focant – Vignée – Villers – château royal – Haversin – Pessoux – Ciney – Barcenal – Custine – Ver – Houyet – Wlesme (var : Herhet – Ferage – Feschaux) – Bg									

2

23 Aout

8h

Semois 2

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes 1
	113 km	2000 m	1,75	10	10	Sevry + Vencimont + Orchimont + LA Halzette + Rochehaut + Corblon + Bouillon + Nolleaux + Gembes + Ponderôme
Bg – Sevry – Vencimont – Sart – Gedinne – Louette – Houdremont – Nafrature – Orchimont – Vresse – la Halzette – Alle – Rochehaut – Poupehan – Corblon – Bouillon – Noirefontaine – Bellevaux – Nolleaux – Merny – Naomé – Graide – Gembes – Lomprez – Ponderôme – Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté				
	85 km	1300 m	1,5	6,5	Ardenne + Nafrature + Orchimont + Vresse			
Bg – Sevry – Vencimont – Sart – Gedinne – Louette – Houdremont – Nafrature – Orchimont – Vresse – Olzy – Ballamont – Blèvre – gare de Gedinne – Ht fays – Lomprez – Ponderôme – Bg								



Bouillon



Méandre de Rochehaut

30 AOUT

8H

Les hauts Buttés

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes 1
	95km	1200 m	1,4	6	2	Les Ht Buttés + Hargnies
Bg – Givet – Vireux – Fumay – Revin – Les hauts Buttés – Hargnies – Vireux – Givet – Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	notre circuit				
	70	830	1,2	4.2	Meuse (possible voie verte) +côte alpestre de Haybes + Hargnies et sa place				
Bg – Givet – Vireux – Haybes – Hargnies – Vireux – Givet – Bg									

7

9 Aout 8h Semois

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	85 km	1200 m	1,4	6	5	Vonèche + Petit fays + Membre + Linchamps + Vencloot
Bg – Vonèche – Gribelle – Gedinne – Louette – Houdremont – Petit Fays – Vresse – Membre – Bohan – Hautes Rivières – Linchamps – Louette – Sart – Vencloot – Sevry - Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	notre circuit	
	80 km	1100 m	1,4	5,5	Ardennes + Semois + Linchamps vallée du ry St Jean	
Bg – Vonèche – Gribelle – Gedinne – Louette – Houdremont – Bohan – Hautes Rivières – Linchamps – Louette – Sart – Vencloot – Sevry - Bg						



La Semoy (Semois) prend sa source à Arlon en Belgique, à 405 mètres d'altitude, et se jette dans la Meuse à Monthermé. Si elle parcourt 210km au total (dont 20km en France, des Hautes-Rivières à Monthermé), son confluent avec la Meuse n'est qu'à 80km à vol d'oiseau de sa source. Ses nombreux méandres dans le massif ardennais expliquent sa longueur

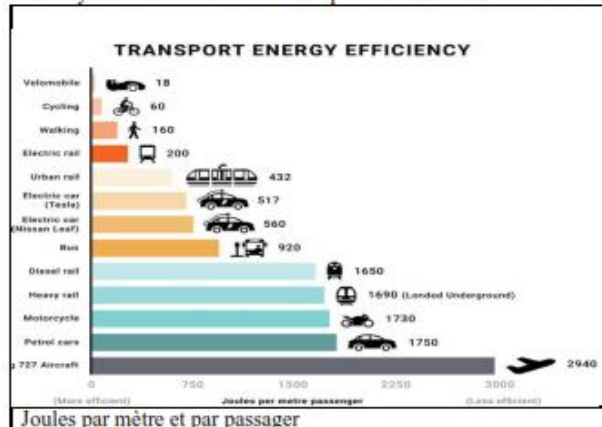
16 Aout 8h Condroz

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	92 km	1700 m	1,5	6,8	5	Feschaux + Loyers + Assesse + Achêne + Hulsonnlaux
Bg – Falmagne – Dinant – Loyers - Awagne – Purnode – Evrehalle - Yvoir – le Bocq – Crupet – Assesse – Natoye – Ciney – Achêne – Celles – gare Gendron – Hulsonnlaux – Feschaux – Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	notre circuit	
	77 km	900	1,2	4,5	Dinant + panorama de Loyers + Spontin	
Bg – Falmagne – Dinant – Loyers - Dorinne – Spontin – Senenne – Bralbant – Ciney – Achêne – Celles – gare Gendron – Hulsonnlaux – Feschaux – Bg						



A l'indice énergétique qui se calcule en Watt ou en Joule, le **vélo** (il avoisine les 99%) est le grand gagnant quand on regarde la quantité d'énergie dépensée par kilo et par Km. Un cycliste qui se déplace de 20 km pendant 1 heure : dépense énergétique de 25 wh. Courir dépense 100wh (4 x plus). Un passager /voiture 540 wh (22 x plus.) Le coefficient de résistance de l'air varie beaucoup d'un cas à l'autre, suivant la position du cycliste. L'aérodynamisme est donc essentiel pour atteindre une vitesse élevée.



1913 une solution aérodynamique

19 Juillet 8h Périlbotte

Gr 12 34	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	106 km	1300 m	1,2	6,5	2	Vonèche + Thilays
Bg – Vonèche – Gedinne – Louette – Linchamps – Hautes rivières – Nohan – Naux – Thilays – Monthermé – Deville – Revin – Fumay – Vireux – Glivet - Bg						



La Roche du Saut Thibault Entre Linchamps et Les Hautes-Rivières, la RD 13 contourne un imposant rocher d'une hauteur de 25 mètres... Selon la légende, un cavalier poursuivi par des ennemis parvint tout essoufflé en haut de l'éperon rocheux appelé aujourd'hui "Roche du Saut Thibault". Sentant ses poursuivants le cerner, il ordonna "Allez, saute Thibault". ils s'échappèrent au-dessus de la vallée. Certains disent qu'on les entend gémir les soirs de pleine lune.

26 Juillet 8H St Hubert

Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	86 km	1200 m	1,4	6	4	Belvaux + Fourneau St Michel + Libin + Pondrôme
Bg – Focant – Lavaux – Auffe – Belvaux – Wavrelle – Forrières – Masbourg – Fourneau St Michel – St Hubert – Poix St Hubert – Libin – barr.de Transinne – Neupont – Halma – Wellin – Pondrôme - Bg						

Gr 4	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	notre circuit	
	78 km	1150 m	1,5	5,8	Les Ardennes et sa forêt + St Hubert	
Bg – Focant – Lavaux – Génimont – Auffer – Belvaux – Grupont – col du Saty – St Hubert – Poix St Hubert – Libin – barr.de Transinne – Neupont – Halma – Wellin – Ponderôme - Bg						

Calendrier UCI après Covid

01/08/2020	01/08/2020	Strade Bianche		1.UWT
08/08/2020	08/08/2020	Milan-Sanremo		1.UWT
12/08/2020	16/08/2020	Critérium du Dauphiné		2.UWT
15/08/2020	23/08/2020	Championnats nationaux de cyclisme sur route		CN
19/08/2020	23/08/2020	Tour de Wallonie		2.Pro
24/08/2020	28/08/2020	Championnats d'Europe de cyclisme sur route – ?		CC
29/08/2020	20/09/2020	Tour de France		2.UWT

Milan-San Remo comme objectif ultime Philippe Gilbert espère vivre une saison riche en émotion. Avec une classique dans la tête: **Milan-San Remo**, qu'il rêve d'accrocher à son palmarès. Une course qui a la réputation d'être vouée à des coureurs expérimentés. **Son palmarès**



Amstel Gold Race : 4 (2010, 2011, 2014, 2017)	Het Volk : 2 (2006, 2008)	Ch. de Belgique : 2 (2011, 2016)
Paris-Roubaix : 2019	trade Bianche : 2011	Flèche Brabançonne : 2 (2011, 2014)
Liège-Bastogne-Liège : 2011	Ch. du monde : 2012	GP de Wallonie : 2 (2006, 2011)
Tour de Lombardie : 2 (2009, 2010)	Tour des Flandres : 2017	Tour de Belgique : 2011
Paris-Tours : 2 (2008, 2009)	Flèche Wallonne : 2011	Clasica San Sebastian : 2011



Philippe Gilbert dans le cadre de sa préparation à Milan – Sanremo, a montré sa condition en battant le record d'ascension de La Redoute. Gilbert, 37 ans, s'est en effet emparé du 'KOM' (King Of Mountain), acronyme utilisé par Strava. En fixant la nouvelle référence à 4:25, Gilbert a battu l'ancien record de Romain Bardet de 17 secondes (4:42). Remco Evenepoel s'est empressé de commenter. "Il y avait certainement du vent de dos."

2 Aout

8h

Meuse

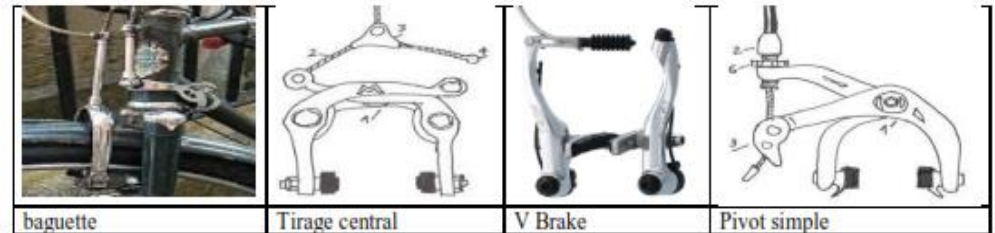
Gr 123	Dist	Dénav	Indice dénav	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	89 km	1150 m	1,3	5,8	4	Feschoux + Falaen gare + Wellen 1 - 2
Bg – Falmagne – Dinant – Yvoir – Godinne – Rivièr – le Burnot – Arbre - Bloul – Denée – gare Maredesous – Sossoye – gare Falaen Falaen – Fun – Wellen – Onhayé – Hastière – Heer – Givet - Bg						
Gr 4 : Yvoir – Anhée – la Molinee – gare de Falaen – Falaen : 70 km – 860 m						

1862 Antoine Wiertz. 'Le triomphe de la lumière' projet **dinants** qui devait placé une sculpture colossale de 45 m de haut sur la citadelle heureusement jamais réalisé comme le prouve cette photo du passage du TDFrance en 1947 3^e étape Bruxelles à Luxembourg



Les freins

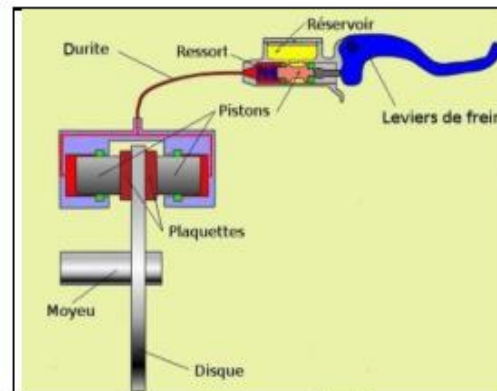
1. Freins sur jante avant 1890 : pas de frein, le pignon était fixe années 1890 les vélos étaient équipés d'un frein à patin à l'avant actionné par une baguette, pas de frein arrière vu que le pignon était encore fixe. Puis le câble apparait du **frein à mâchoires**,



Freins à étrier, double pivot, tirage latéral Ce type de frein est utilisé sur les vélos de course modernes. Un bras pivote au centre, l'autre pivote sur le côté redécouvert par Shimano au début des années 1990). Ces freins offrent un meilleur freinage



2. Frein sur moyeu freins à disque, à tambours, torpedo...



Les freins à disque semblent prendre place petit à petit dans les pelotons **Dimanche 14 avril 2019 : dans le final de Paris-Roubaix, cinq des six coureurs échappés roulent avec des freins à disque**. Une telle hégémonie est une première à ce niveau de compétition, surtout à Roubaix où la rapidité de dépannage en cas de crevaison est essentielle à la performance



