Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	68 km	850 m	1.3	4.3	Barrière de Transinne+ Neupont
Bg – Focant – Vignée – Villers – Lessive – Eprave – Han/Lesse –Hamerenne – Wavreille - Tellin – Barrière de Transinne – Neupont – Hama – Wellin – Pondrôme - Bg					

Classification : importance des courses
1 pour les courses d'un jour et **2** pour les tours
37 épreuves principales UWT dont les 3 grands Tours et les « classiques » .
Puis par ordre d'importance les courses **Pro – Continental 1.1 – Continental 1.2**

	UWT	Pro	Continental	Continental
1	**1.UWT**	1.Pro	1.1	1.2
	Milan San Remo	Flèche brabançonne	Circuit de Wallonie	Flèche ardennaise
2	**2.UWT**	2.Pro	2.1	2.2
	Tours France, Giro, ..	Voo Tour	Tour de Colombie	

26 AVRIL **8h30** **Maredsous**

Gr 1234	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	95km	800 m	0.8	4	1	Ermeton
Bg – Givet – Hastière – Dinant – Anhée – la Molignée – Maredsous – Ermeton – Anthée – Hastière – Heer – Givet - Bg						
Traditionnel : long de Meuse puis remontons la Molignée avec la Maison des lapins, le château de Montaigle puis l'Abbaye. Au retour la côte de Ermeton, panorama, Anthée et longue glissade sur Hastière						

Agenda	
1/3	1° sortie
Mars	Télévie à Hastière
1° Mai	Bg – Charleville –Bg 8h30 les cyclettes profitent d'une activité de 2 jours en Meuse
Ascension	Les Htes buttées
Juillet Aout	Orval Chimay ……
Juillet	Séjour : Cyclettes 5 jours en Zélande, en // 2° séjour RLB (si nombre requis)
Aout	Séjours Auvergne
	Date à prévoir Souper du club

La sécurité C'EST NOTRE PRIORITE

en tête de peloton, vous assurer toute la responsabilité du groupe Indiquer, avertir : trous, piétons, voitures, arrêts,…..

Respect code de la route
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 KV……* les bidons, pompes sont bien fixés

Les Sorties 2020 Mars Avril				
	Distance	Dénivelée	Zone	Difficulté
1 Mars	54 - 72km	500 – 700 m	Famenne	
8/3	50 - 66 km	600 - 700 m	Meuse	
15/3	54 – 69 km	600 – 760 m	Famenne Ardennes	
22/3	62 – 74 km	600 - 750 m	Meuse	
29/3	68 – 75 km	850 - 1100 m	Ardennes	
5 Avril	67 - 77 km	720 - 800 m	Condroz	
12/4	73 - 86 km	1100 - 1500 m	Ardennes	
19/4	68 - 77 km	850 - 920 m	Ardennes	
26/4	95 km	800 m	Maredsous	

. **Site du club : rouelibrebeauraing.e-monsite.com**
Adresse pour circuits : www.alltrails.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 0476/905854 - 082/712682
groupe « électrique » christine.kuyl@gmail.com 0493/669984 - 084/322552

RLB On part … roule … rentre ensemble

Les voyages 2020

semaine du 15 Aout

Juillet séjour du groupe « cyclettes » Zélande

1 mars **9h** **Famenne**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	72 km	700 m	1.1	3.5	1	Villers - château royal
Bg – Focant – Revogne – Wellin – Halma – Chanly – Resteigne – Tellin – Wavreille – Forrières – Rochefort – Eprave – Lessive – Villers – château royal – Ciergnon – Focant - Bg						
Circuit de début de saison pour rouleurs. Seule difficulté : la côte du château de Ciergnon. Retour, avec grand braquet, par longue ligne droite de Vignée – Focant - Beauraing						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	54 km	500 m	0.9	2.5	Revogne son château rénové, Wimbe et grotte ND. Wellin, nous glissons en compagnie du Ry d'Ave jusque Han/Lesse. Retour par les beaux villages de Eprave et Lessive
Bg – Focant – Revogne – Wellin – Ave – Auffe – Han - Rochefort – Eprave – Lessive – Villers - Vignée – Focant - Bg					

Evaluer sa condition physique grâce à 4 tests de terrain A effectuer tout au long de l'année, puis comparer ses performances

Le test sur 30 secondes : donne votre puissance explosive

Choisissez une route plate, puis mémorisez un point de départ . Un braquet afin de pouvoir atteindre une fréquence de pédalage supérieure à 100 tr/mn , puis roulez afin de réaliser un démarrage semi-arrêté. A partir de là réalisez un véritable sprint pendant 30 secondes. Notez ensuite la distance parcourue, vos Fréquences cardiaques (FC maximum) . Si capteur de puissance vos puissances.

Le test sur 6 minutes : évalue votre Puissance Maximale Aérobie (PMA),VMA, FC Maximale.

Choisissez une montée régulière de 2 km minimum (ex.Felenne). Maximum de distance en 6' à allure la plus linéaire possible. Vous allez ainsi obtenir une vitesse moyenne, votre **VMA (vitesse max aérobie).** Cette valeur va correspondre à votre **PMA,** La fréquence cardiaque maximale atteinte sera votre **fréquence cardiaque maximale.**

Le test sur 20 minutes : donne une indication sur l'intensité de votre seuil anaérobie.

Sur un circuit régulier sans grande difficulté (CLM de la RLB). L'objectif est de réaliser le maximum de distance en 20 minutes. . A l'issu de ce petit contre la montre, notez la distance , votre fréquence cardiaque moyenne et votre cadence de pédalage moyenne, votre puissance moyenne. Ces chiffres vous serviront de référence lors de vos prochaines séances d'entraînement au seuil.

Pour l'endurance : sur un circuit de +/- 50 km, on compare ses temps, fréquences cardiaques

La juste pression De nombreux cyclistes commettent l'erreur "classique" de gonfler aussi fort que possible en espérant, sur la route, optimiser ce fameux rendement. Mais, au-delà d'une certaine limite, cela ne sert à rien.

résistance roulement CRR	1 bar	3 bar	7 bar	10 bar
	100	60	40	38
	50 watts	36 watts	24 watts	22 watts

En passant de 7 bars à 10 bars, la puissance économisée est de 2 watts.

1. Sur routes détrempées, il importe de favoriser au maximum l'adhérence afin de minimiser les risques de glissade, il est conseillé de légèrement dégonfler (0,5 à 1 bar environ).

2. Les cyclistes les plus expérimentés gonflent un petit peu plus la roue arrière. Question de bon sens, puisque l'essentiel du poids repose sur l'arrière du vélo…

3. Sections pneus : on diminuera de 0,5 bar (6.5 bars) pour des pneus de 700x25 ou 28

12 AVRIL **8 h 30** **Ardennes**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	86 km	1500 m	1.7	7.5	10	Bouillon+Honnay+Froidfontaine+Patignies+ Hautfays+Porcheresse+ Moulin Daverdisse+ Villers+Ciergnon+Hour+Wiesme
Bg - Pondrôme – Honnay – Froidfontaine – Les 4 bras – Malvoisin – Moulin de la galette – Patignies – Gribelle – Hautfays – Gembes – Porcheresse – Daverdisse – Lomprez- Wellin – Ry d'Ave – Genimont – Villers – château royal – Ciergnon – Herock – Houyet – Wiesme -Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	73 km	1100 m	1.5	5.5	Circuit local par routes rarement parcourues
Bg - Pondrôme – Honnay – Froidfontaine – Les 4 bras – Malvoisin – Moulin de la galette – Patignies – Gribelle – Hautfays – Lomprez- Wellin – Ry d'Ave – Genimont – Villers – château royal – Ciergnon – Herock – Hour – Focant -Bg					

Classification des équipes Trois divisions Trois types d'équipes pour **4678 coureurs Pros**

19 UCI WorldTeams (RLB Gr 12) **2 belges Deceuninck Quick step, Lotto Soudal**

19 UCI ProTeams (RLB Gr 3) **4 belges Alpecin , Wanty Gobert, La Baloise, Wallonie Bruxelles**

167 Equipes Continentales UCI. (RLB Gr4)

19 Avril **8 h 30** **Ardennes**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	77km	920 m	1.2	4.6	5	Ciergnon+Rochefort+Tellin+Halma+Pondrôme
Bg – Focant – Vignée – Ciergnon – Rochefort – Jemelle – Forrières – Lesterny – Bure – Tellin – Barrière de Transinne – Neupont – Halma – Wellin – Pondrôme - Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	62 km	600 m	1.3	4.3	La Meuse+Haybes+côte toute en lacets+ Hargnies+Pont Collin+Houille à Vencimont
Bg – Givet – Vireux – Haybes – Hargnies – Willerzie – Rienne - Sart – Vencimont – Sevry - Bg					

Pourquoi roule-t-on moins vite lorsqu'il fait froid ? pas seulement à cause du manque d'entraînement hivernal, le froid diminue nos performances en raison d'adaptations physiologiques et aux conditions extérieures.

- **Une densité de l'air plus élevée**. Un air froid est plus dense qu'un air chaud . Ce qui explique cette sensation de lutter contre un mur invisible. Air densité : 0° = 1.290 kg/m3, 10° =1.242, 30° = 1.150kg/m3
- La tenue vestimentaire a également un impact. Veste plus ou moins ajustée, couvre-chaussures épais, gants longs, etc. modifient notre liberté de mouvement, ainsi que notre aérodynamisme
- Une fréquence cardiaque plus élevée Pour lutter contre le froid et préserver en priorité ses organes vitaux, l'organisme est fortement sollicité . Des muscles moins bien irrigués se contractent moins bien

5 Avril **8h30** **Meuse**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	77 km	770 m	1	4	3	Wiesme+ Houyet+Villers
Bg – Wiesme – Houyet – Ver – Montgauthier – Haversin – Les Basses – Hogne – Waillet –Aye – Humain – Havrenne – route de Rochefort – le Vachaux – Villers – Vignée – Focant - Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	67 km	720 m	1.1	3.6	Houyet, sa côte+panorama de la Famenne+le Vachaux
Bg – Wiesme – Houyet – Ver – Montgauthier – Haversin – Les Basses – Hogne – Serinchamps - Buissonville – le Vachaux – Villers – Vignée – Focant - Bg					

A quelle pression i faut-il gonfler un pneu vélo route ? La pression des pneus ou boyaux se mesure en bar ou en psi (1 bar = 15 psi) ! Cette pression est importante, car elle impacte directement la vitesse, le rendement (Coeficient de résistance au roulement CRR), la résistance à la crevaison, le confort du cycliste et la sécurité. Lorsque les pneus ou boyaux sont sous-gonflés, l'énergie dépensée est plus importante, vu la résistance au roulement ; à l'inverse, sur-gonflés, c'est l'adhérence moindre ansi que le confort et la sécurité

Points de repère : la pression optimale se détermine en fonction du poids. La règle est celle du "10 %". Uun cycliste de 70 kg gonflera ses pneus à 7 bars tandis qu'un cycliste de 65 kg les gonflera à 6,5 bars.

POIDS DU CYCLISTE EN KG	< 50	60	70	> 80
PRESSION EN BAR	6	6.7	7.5	8

Calcul indices de la RLB	*Exemple 80 km et dénivelée de 1600m*
Indice dénivelée : dénivelée/distance/100	**Indice difficulté totale : Indice dénivelée x (distance / 20)**
1600/80/100 = 2	**2 x (80km / 20) = 2 x 4 = 8**

Indice de difficulté	I.Denivelée	I.Total
Très Facile	0,7	**0 - 2**
Facile	1	**2 - 4**
Moyen	1,2	**4 - 6**
Difficile	1,5	**6 - 8**
Très Difficile	1,8	**8 - 10**
RAID	>1,8	**>10**

Paris – Roubaix italien : les Strade bianche 7 mars 184 km d'un parcours sinueux et vallonné. Il y a environ 63 km de routes de gravier, apparaissant dans 11 secteurs . Cœur de la course :après Torrenieri, les coureurs affronteront les secteurs 5 (11,9 km) et 6 (8 km) avec seulement 1 km de tarmac entre eux. Les deux sont durs, vallonnés, très percutants et avec de nombreux virages, montées et descentes.. Pour l'arrivée à Piazza del Campo, Sienne, les coureurs doivent gravir les derniers kilomètres exigeants. À 900 m de la ligne d'arrivée, le parcours passe sous la porte de Fontebranda où la surface de la route devient des dalles de pavage. La pente dépasse 10% jusqu'à 500 m de la ligne d'arrivée, atteignant son point culminant de 16% dans la Via Santa Caterina

	1°
2019	Julian ALAPHILIPPE
2018	**Tiesj BENOOT**
2017	KWIATKOWSKI (POL)
2016	Fabian CANCELLARA
2011	**Philippe GILBERT**

8 MARS **9h** **Meuse**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	66 km	700 m	1.1	3.5	2	Agimont + Felenne
Bg – Givet – Agimont –Vodelée – Gimnée –Doische – Vaucelles – Hierges – Givet – Flohymont – Felenne – Winenne - Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	50 km	600 m	1.2	3	Vallée bucolique de la Jonquière. Hierges médiéval
Bg – Givet – Agimont –Doische – Vaucelles – Hierges – Givet – Fromelennes – Dion - Javingue - Bg					

15 mars **9h** **Ardennes**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	69 km	760 m	1.1	3.8	2	Lomprez + Thanville
Bg – Focant – Vignée – Villers – Lessive – Eprave – Rochefort – Han – Ave –Wellin – Hautfays – Gribelle – Vonêche – Thanville - Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	54 km	600 m	1.1	3	Lavaux + Sohier et château+ Fays-Famenne+Hautfays+Vonêche
Bg – Focant – Vignée – Genimont – Lavaux – Froidlieu – Sohier – Fays famenne – Hautfays – Gribelle – Vonêche – Thanville - Bg					

Rochefort Abbaye de Saint-Rémy
Les trappistes de Rochefort 3 trappistes
La trappiste 10 : brune intense, Alcool : 12 %, la trappiste 8: plus ocre, plus fruitée. Alcool : 9,5 %, la trappiste 6 : goût fruité intense. Alcool: 7,5 %.

Mais pourquoi la trappiste 10 affiche 12 %, la 8 9,5 % et la 6 un taux de 7,5 %. Avant 1993, les bières belges étaient mesurées en degré Baumé (°Bé) : Indicateur mesure la quantité de sucre présent dans le moût avant fermentation.
Bref, la **bière Rochefort** 6 faisait donc 6°Baumé, la Rochefort 8 : 8°Bé, et la Rochefort 10 : ... 10°Bé . Aujourd'hui, la mesure est le taux d'alcool en pourcentage du volume de bière.

La Trappiste de Rochefort est la plus alcoolisée des seules **11 bières trappistes au monde** 6 sont belges : Achel, Chimay, Orval, Rochefort, Westmalle, Westvleteren, Engelszell (Autriche), La Trappe et Zundert (Pays-Bas), Spencer (Etats-Unis), Tre Fontane (I)

Mais en fait, que signifie cette appellation de bière trappiste ?Une trappiste est une bière brassée au sein même de l'abbaye par ou sous le contrôle **des moines trappistes**.et doit être brassée dans le respect des critères définis par l'Association Trappiste Internationale. Désormais, vous pourrez donc faire la différence entre une bière trappiste et une bière d'abbaye comme la Leffe ou la Grimbergen.

22 Mars **9h** **la Meuse**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	74 km	760 m	1	3.8	3	Onhaye + Mesnil +Wiesme
Bg – Givet – Heer – Hastiere – Onhaye – Dinant – Freyr – Waulsort – Hastière – Mesnil – Houyet – Wiesme - Bg						

Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	notre circuit
	62 km	600 m	1	3	Givet +la MeuseFreyr+ Waulsort
Bg – Givet – Heer – Hastiere – Onhaye – Dinant – Freyr – Waulsort – Hastière – Mesnil – Baronville - Bg					

Le viaduc d'Anseremme , d'une longueur de **300 mètres**, construit en 1896 lors de la création de la ligne de chemin de fer Houyet-Dinant. Il est doublé d'une passerelle piétonne, traverse la Meuse au niveau de l'écluse. Le tablier est constitué d'une énorme poutre en acier de 6 mètres de large et de 6 mètres de haut reposant sur des piliers en béton. Construit en triangulation et riveté à chaud comme la tour Eiffel. Au total la construction du viaduc a nécessité 6 800 tonnes d'acier et 11 000 m3 de béton armé.

Pont avant 1940
Le pont est dynamité en 1914, mais bientôt reconstruit. jusqu'en 1940, puis sera dynamité par le Génie belge.Un pont provisoire est construit à la hâte, mais le nouveau pont sautera à son tour en 1944 lors de la retraite des Allemands.Un nouveau pont métallique est construit en 1945 et il tient toujour

1945

29 Mars **9h** **Ardennes**

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	75 km	1100 m	1.5	5.5	3	Haybes + Pont Collin +Vencimont
Bg – Givet – Vireux – Haybes – Hargnies – Willerzie – Coccolle – Louette – Gedinne - Sart – Vencimont – Sevry - Bg						