

<i>Les Sorties Juillet - Août 2018</i>				
	Distance	Dénivelée		Difficulté
1 juillet	74 -92 km	1100 -1300 m	Condroz	
8 juillet	76 -96 km	700 – 1200 m	Roly	
15 juillet	73 -97 km	1100 – 1600 m	Ardennes	
22 juillet	100 km	1100 m	Hotton	
29 juillet	78 - 98 km	1100 - 1500 m	Libramont	
5 aout	87 - 100 km	1050 - 1400 m	Meuse	
12 aout	70 – 87 km	1000 -1400 m	Oignies	
19 aout	71 – 90 km	800 – 1300 m	Famenne	
26 aout	82 -102 km	1150 - 1500 m	Maissin	

Site du club : [rouelibrebeauraing.e-monsite.com](http://rouelibrebeauraing.e-monsite.com)

Adresse pour circuits : [www.gpsies.com](http://www.gpsies.com) Login : rouelibrebeauraing PW beauraing

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

Facebook : La Roue Libre Beauraing

Président : M. Michel Grandjean 082/711791



**1 juillet 8h Condroz**

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	92 km	1300 m	1.4	6.5	7	Wiesme + Houyet + Chevetogne + Pessoux + Dorinne + Anseremme + Falmagne
<b>Bg – Wiesme – Houyet – Ver – Montgauthier – Chevetogne – Ychippe – Chapois – Pessoux – Scy – Mohiville – Scoville – Achet – Hamois – Emptinne – Natoye – Reuleau – Senenne – Spontin – Dorinne – Loyers – Leffe – Dinant – Falmagne – Feschaux -Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme 
	75 km	1100 m	1.5	5.5	Houyet + Chevetogne + Spontin
<b>Bg – Wiesme – Houyet – Ver – Montgauthier – Chevetogne – Corbion – Ciney – Braibant - Senenne – Spontin – Dorinne – Loyers – Leffe – Dinant – Falmagne – Feschaux -Bg</b>					



**Chiffres du Tour de France 2018**

Sylvain Chavanel (Direct-Energie) pourrait détenir le record de participation sur le Tour de France, s'il prend le départ du 105ème Tour de France. 18 participations

Si Adam Hansen termine le 101ème Tour d'Italie et le 105ème Tour de France, il aura terminé 20 grands tours consécutifs. Gigantesque !

**8 Juillet 8h le Viroin**

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	96km	1240m	1.3	6	1	Surice
<b>Bg - Givet – Doische – Niverlée – Mazée – Treignes – Vierves – Olloy – Nismes – Mariembourg - Roly – Villers et Sart en fagne – Romedenne – Surice – Inzemont – Hastière – Mesnil - Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme 
	76 km	700 m	1	3	Le Viroin + Nismes + Ravel
<b>Bg - Givet – Doische – Niverlée – Mazée – Treignes – Vierves – Olloy – Nismes – Mariembourg - Ravel – Givet - Bg</b>					



Quelques chiffres étourdissants : 4.500 personnes accréditées, 2.400 véhicules, 22 équipes représentant 176 coureurs, 294 accompagnateurs, 43 motards de la garde républicaine, 5 hélicoptères, 647 médias, 2.269 journalistes, diffusion en direct sur 60 chaînes de télévision dans le monde et en différé dans 190 pays, et une caravane publicitaire de 20 km (43 marques, 15 millions de cadeaux distribués, 25 semi-remorques et 170 véhicules).



1903, déjà la cocaïne.

En 1903, année du premier Tour de France, les coureurs utilisent en guise de "reconstituants" : champagne, vin rouge, guignolet, alcool de menthe, soupe, œufs, chocolat et un vin dit "vin Mariani", inventé par un pharmacien corse. C'est un vin à base de cocaïne. Ce vin, plus tard, fut introduit aux Etats-Unis. Transformé par un médecin de Géorgie, le docteur Pamberton, mélangé à de l'extrait de noix de cola et du soda, il est devenu le Coca-Cola !



300 km avec une roue sur le dos ! Les petites histoires du Tour. **Léon Scieur est le vainqueur du Tour 1921**. Porteur du maillot jaune, il tombe au début de l'avant-dernière étape Metz-Dunkerque et brise onze rayons de sa roue arrière. Il trouve une roue de rechange, mais comme le règlement le stipulait à l'époque, il doit franchir la ligne d'arrivée avec la roue endommagée. Il la fixe alors sur son dos et parcourt les 300 km restants avec cet encombrant bagage sur le dos. Au fur et à mesure qu'il progresse vers l'arrivée, le moyeu de la roue s'enfonce dans sa chair. Il fait fi de la douleur et remporte le Tour. Toute sa vie il portera ensuite une énorme cicatrice, souvenir de ses heures douloureuses.

15 Juillet

8h

Linchamps

Gr 12	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	97 km	1600 m	1.6	8	4	Sevry + Vencimont + La Neuville aux haies + Felenne
<b>Bg- Sevry – Vencimont – Rienne – Louette – Linchamps – La Neuville aux haies – Haybes – Vireux – Givet – Felenne - Bg</b>						

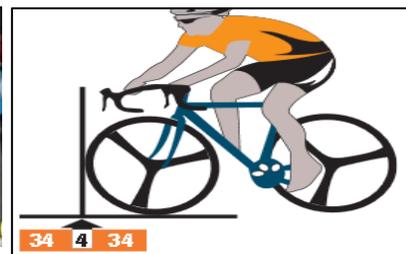
Gr 34	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme
	73 km	1100 m	1.5	5.5	La strada bianci + Haybes + voie verte
<b>Bg- Sevry – Vencimont – Rienne – Willerzie – les vieux moulins de Thilay - Haybes - Vireux – Givet – Fromellenne – Dion - Bg</b>					

Comment fonctionne la caméra de la **photo-finish** ?



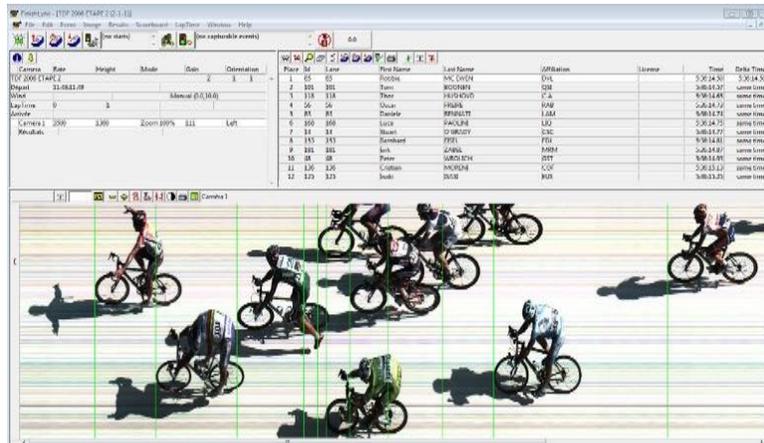
**213,5 kilomètres de course qui se jouent pour moins de six millimètres...** Marcel Kittel a devancé le Norvégien Edvald Boasson-Hagen s'est imposé pour 0,0003 seconde. Un écart infime que l'on ne doit pas à

la puissance des lunettes d'un commissaire, mais bien à un dispositif high-tech « la **photo-finish** »



Comment est tracée la ligne d'arrivée ?

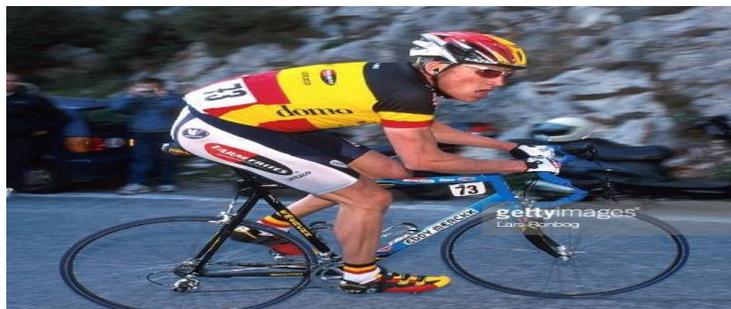
L'arrivée d'une épreuve cycliste est matérialisée par une ligne noire de 39 millimètres de largeur, entourée de deux bandes blanches de 34 centimètres. C'est au centre de cette ligne qu'est placé le faisceau électronique déterminant le classement de l'étape. La caméra photographie uniquement la bande noire de 39 mm. Les photos sont comme des allumettes hautes mais très étroites. La caméra prend **1.000 images à la seconde** UN PC colle ces photos l'une à la suite de l'autre. La photo-finish ressemble alors à un long ruban où les concurrents apparaissent au fur et à mesure de leur passage sur la ligne d'arrivée. **L'écart qui les sépare les coureurs est en réalité un écart temps et non de distance.**



CHPT 2017 Sagan bat Kristoff

**22 Juillet Famenne**

Gr 1234	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	100 km	900 m	1.1	3.8		
Bg – Focant – Villers – château royal - Rochefort – Jemelle – Marloie – Marche – Hotton – Deulin – Noiseux – Baillonville – Heure – Haversin – Ciergnon – Vignée – Focant - Bg						



**Championnat de Belgique 2000 à Rochefort. Une attaque royale propulse Axel Merckx sur la 1<sup>o</sup> marche du podium**

1<sup>er</sup> et dernier tour: Axel Merckx attaque sur le **faux-plat de Lessive**. Les favoris réagissent mais l'offensive sélectionne définitivement ceux qui peuvent encore prétendre au titre national. Ses concurrents se regardent. Frank Vandembroucke semble attendre des renforts, tandis que Wauters, Aerts, Museeuw, Thys complètent l'offensive finale. Mais l'avance de Merckx atteint la minute au **sommet du château royal**. Axel plonge sur **Jamblinne**, saute le **Vachaux**, monte en puissance le **bois de Rochefort**. Il résiste **dans la descente et la plaine**. **Entre dans Rochefort et s'impose au Parc des Roches** malgré la contre-offensive spectaculaire de Vandembroucke et de Verbrugge

29 juillet

8h Libramont

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	98 km	1500 m	1.5	7.5	5	Bouillon + Sartay + Vesqueville + Halma + Ponderôme
<b>Bg – Wellin - Tellin – Grupont – Sartay - St Hubert – Vesqueville – Moiricy – Libramont – Libin – Wellin -- Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme 
	78 km	1100 m	1.4	5.5	Barrière de Transinne + descente sur Beupont
<b>Bg – Wellin – Ave – Han – Rochefort – Jemelle – Forrières – Lesterny – Bure – Tellin – Barrière de Transinne – Wellin - Bg</b>					

Tellin Fonderie de cloches Slégers-Causard



La fonderie de cloches Causard-Slégers débute ses activités en 1832 et prend un essor commercial important favorisée par la nécessité de reconstruire le patrimoine religieux détruit lors de la révolution française (vol des cloches pour en faire des canons).

Il s'agit de la plus importante fonderie de Belgique Près de 13 000 cloches y sont coulées. Dans les années 55 à 60, la fonderie occupe plus de 35 ouvriers. Elle cesse ses activités en 1970.

Citons en exemple le bourdon de l'Abbaye de Maredsous, d'un poids de sept tonnes, celles de la **cathédrale de Liège**, de l'**église St-Paulin de Trèves**, ainsi que le **bourdon de la cathédrale de Luxembourg**. On retrouve aussi des cloches tellinoises au **Canada**, en **Colombie**, en **Corée**

Pour la petite histoire, toutes les cloches du Grand Beauraing, hormis celles du carillon du château et celle de la chapelle de Revogne ont été fabriquées pas la fonderie de Tellin. En 1943 les Allemands réquisitionnent les cloches de Belgique. Celles de Beauraing: datant de 1841 sont enlevées en 1943 et remplacées en 1947. Winenne possède une cloche de 1075 kg.

5 Août 8h Meuse

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	100 km	1400m	1.4	7	3	Feschaux + Bois de villers + Lesves + les Strepys
<b>Bg –Falmagne – Dinant – Yvoir – Godinne – Profondville – Bois de villers – Lesves – St Gérard – Ermeton – Biesmerée – Stave – Corenne – Rosée – Les Strepys – Gochenée – Agimont – Givet - Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme 
	87 km	1050m	1.2	5.3	Meuse + le Burnot + Ermeton
<b>Bg –Falmagne – Dinant – Yvoir – Godinne – Rivière – Arbre – Bioul – Denée - Ermeton – Anthée - Hastière – Givet - Bg</b>					

**L'hydratation** est importante. En effet, notre corps est composé à 60% d'eau.

**EVITER LES BLESSURES.** Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures telles que des crampes, hyperthermie, fatigue, tendinites, troubles digestifs.



**PERFORMANCE.** L'eau est indispensable à tout effort physique. Il faut savoir qu'une déshydratation imperceptible de **1%** du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de **10%** !. L'eau est essentielle à la vie car elle crée le milieu dans lequel toutes les réactions chimiques du corps humain se produisent. C'est fondamental en ce qui concerne l'activité du muscle. Sans eau, les cellules s'asphyxient sous l'effet de leurs propres déchets.

Autre fonction fondamentale : L'eau aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps (par la sudation).

**12 Aout                      8 h                      Oignies**

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	87 km	1400 m	1.6	7	5	Oignies + Hargnies + Willerzie + Malvoisin + Thanville
<b>Bg - Givet – Vireux –Treignes – Olloy – Oignies – Fumay – Hargnies – Willerzie – Rienne – Sart - Malvoisin – Vonêche – Tilleul - Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme
	70 km	1000 m	1.4	5	Haybes + Hargnies + Malvoisin
<b>Bg - Givet – Vireux –Haybes – Hargnies – Willerzie – Rienne – Sart - Malvoisin – Vonêche – Tilleul - Bg</b>					

### COMMENT S'HYDRATER ?



**Un calcul bien simple peut vous donner une idée de vos besoins en liquides:**

Poids x 7 à 10 ml votre consommation estimée de liquides par heure. Pour 70kg =  $70 \times 7 = 490$  ml/heure.

Les bidons de vélo contiennent entre 600 et 750 ml. Selon la température et votre poids, vous boirez donc en moyenne **de 3/4 bidon à l'heure.** (500 ml)



Il faut boire régulièrement et avant d'avoir soif, de petites quantités d'environ 100 à 150 ml, toutes les 15 mn. Le tube digestif ne peut absorber plus de 1000 ml d'eau par heure.

**Hydratation par forte chaleur** La pratique cycliste par forte chaleur entraîne un risque de déshydratation plus important. Les pertes par sudation peuvent atteindre **2 à 3 litres par heure** ! Le type de boisson le plus adapté dans cet environnement n'est pas l'eau pure mais une boisson légèrement glucidique et sodée. Car dans ces conditions, la présence de glucides et sodium favorisent l'afflux d'eau à l'intérieur des cellules.



**Après l'effort**, Il est nécessaire de reconstituer la capitale eau perdue. En effet, 1 kg de perdu équivaut à 1 l d'eau de perdu. L'hydratation après l'effort est d'autant plus importante qu'elle va permettre de faciliter la **récupération** et diminuer la fatigue.

Après l'effort, les recommandations de surveiller la couleur de l'urine et de continuer à boire si elle est foncée sont toujours de mise.

## 19 Aout

## Famenne

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	90	1300 m	1.4	6.5	5	Belvaux + Nassogne + Havrenne + Buissonville + Wiesme
<b>Bg – Focant – Lavaux – Ave – Belvaux - Bure – Lesterny – Masbourg – Nassogne – Harsin – Hargimont – On – Havrenne - Buissonville – Mtgauthier – Houyet – Wiesme -Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme
	71 km	800 m	1.1	4	Belvaux + Ravel + Houyet
<b>Bg – Focant – Lavaux – Ave – Belvaux - Bure – Lesterny – Forrière – Jemelle – Rochefort – Eprave – Ravel – Houyet – Wiesme -Bg</b>					

## St Monon Conflit entre Forrières et Nassogne

686 Histoire du conflit entre les deux villages de Forrières et Nassogne autour de la personne de Saint Monon. À l'ouest de Forrières, se trouvait un lieu de culte, dit des "pierres du diable", les druides s'adonnaient à des pratiques païennes. Monon accompagné de Nassognards vient de détruire les 'pierres du diable.

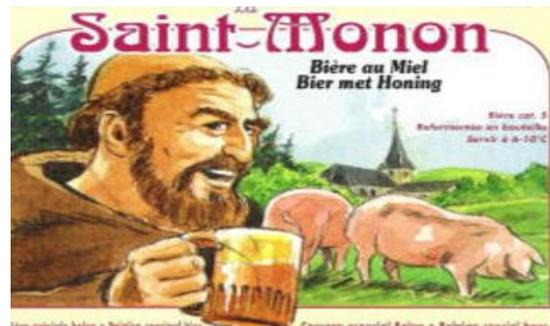


Outrés par ce geste, les habitants de Forrières montèrent à Nassogne et décapitèrent Monon avec une serpe ». La dépouille mortelle de Monon est placée dans son oratoire qui devient rapidement lieu de pèlerinage. Miracles et conversions s'y produisent.

Dans cette région largement agricole Saint Monon est invoqué comme protecteur des fermiers, des animaux de la ferme et des récoltes. Le grand pèlerinage à Saint Monon, dit « des Remuages », a lieu à Nassogne tous les ans le dimanche qui

suit la fête de l'Ascension.

La clochette de la chapelle a été trouvée et apportée par un porc qui fessoyait dans les bois. Monon s'en servit pour appeler à sa chapelle les habitants du voisinage. La brasserie d'Ambly produit la St Monon qui immortalise l'histoire



26 Aout

Bertrix

Gr 123	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	Cotes 1°C	Les côtes
	102 km	1500 m	1.5	7.5	6	Fays en Famenne + Les Hayons + Fays les veneurs + Barrière de Transinne + Halma + Ponderôme
<b>Bg – Fays en Famenne – Gare de Gedinne – Bièvre - Menuchenet – Bellevaux – Les Hayons – Fays les veneurs – Offagne – Jehonville – Maissin – barrière de Transinne - Halma – Wellin – Ponderôme - Bg</b>						

Gr 4	Dist	Déniv	Indice déniv	Difficulté	tourisme 
	82 km	1150 m	1.4	5.8	Paliseul + barrière de Transinne
<b>Bg – Fays en Famenne – Gare de Gedinne – Bièvre - Paliseul - Maissin – barrière de Transinne - Halma – Wellin – Ponderôme - Bg</b>					

## Agenda

24/9	🕒🕒 CLM par équipe
14/10	Souper du club



**Le président rappelle** En club, dans la roue des capitaines de route.

\* On roule en quatre groupes homogènes.

\* **On part ensemble, on roule ensemble, on rentre ensemble :**

- une crevaision, un ennui tech, un cyclo est largué : on attend !

\* Respect du code de la route, la route ne nous appartient pas !

Roulons en file

Scindons le groupe de + de 15 cyclos

\* **Vigilance : état des routes. Avertissons verbalement et gestuellement des dangers : trous, auto, chien, arrêt....**

\* **Vitesse excessive : respectons les distances, en descente les distances augmentent. On maîtrise sa vitesse, on évite les dépassements, inutile de foncer, on se regroupe en bas**

\* **Nous dépassons par la gauche, nous gardons notre ligne de route, évitons les écarts**

\* On se place en fin de groupe pour boire, manger.....

\* les bidons, pompes sont bien fixés

\* **A la Roue Libre, l'affiliation (40€) est obligatoire, on porte le maillot du club (équipement chez Dermience Sports) et le casque**