

ATELIER PRÉPAREZ VOTRE VÉLO POUR LA MONTAGNE

CycloSport

n°107 juillet 2015 NOUVELLE FORMULE

CycloSport

magazine

SPECIAL MONTAGNE

> Améliorez votre rapport poids / puissance

> 8 conseils pour mieux grimper

> Choisissez les bons braquets et la meilleure position

ENTRAÎNEMENT

> LES COURSES DE FEDE pour progresser en cyclos

> 10 erreurs à éviter avant une cyclo sportive

COMPÉTITION

Trucs et astuces pour LUTTER CONTRE LA CHALEUR

Alimentation, 10 pièges à éviter

GRANDS REPORTAGES

- > Les 6h du Pas de Calais
- > La Lozérienne
- > La Jean-René Bernaudeau
- > La Route des Helviens
- > La Pierre Jodet
- > Le Tour du Lac Léman
- > La Look
- > Les Boucles du Verdon
- > Challenge Vercors

RELIEF
La Montée du Plateau de Beille

GUIDE D'ACHAT

VOTRE VÉLO A TRANSMISSION ÉLECTRIQUE À MOINS DE 3500 €

L 11104-107H-F: 5,50 € - RD





LES FOLLES JOURNÉES DU VÉLO À EPINAL

L'Office du Tourisme d'Epinal organise un événement les 19 et 20 septembre 2015: « Les Folles Journées du Vélo ». Animations, ballades et ateliers durant deux jours. Programme résumé: Le samedi de 14h00 à 18h30: vélo en ville avec un village vélo, animations, circuit de prévention routière, stand de livres sur le vélo avec dédicaces d'auteurs, circuit de parade à vélo, spectacle de déambulations à vélo, ateliers, bourses aux vélos, expos de vélos anciens... et un concours du plus beau vélo. Dimanche à partir de 9h30: 7 balades à vélo en campagne, visite guidée d'un site du patrimoine et piquenique. A ne pas manquer...

Pour plus d'infos : www.epinalvelo.fr

Samedi 19 et dimanche 20 septembre 2015

les folles journées du Vélo à Epinal

La folle journée du samedi à vélo au centre-ville Animations, concours et rigolades ! De 14h00 à 18h00

La folle journée du dimanche à vélo à la campagne 7 balades pour découvrir des trésors ! Départs de Part à partir de 9h30

plus d'infos sur www.epinalvelo.fr

LE TEAM CHAMROUSSE : L'ÉTAT D'ESPRIT CYCLOSPORT

Dans le petit monde du cyclospor, un des premiers teams « montagne » à s'être fait connaître il ya 12 ans est le team Chamrousse aux couleurs orange, bleu et blanc. Le team a dès ses débuts fait le choix du cyclospor avec déjà pour principe des valeurs évidentes pour un vrai cycliste, (mais qui ont encore tellement de mal à s'appliquer) : ne pas jeter, prendre les relais dans un groupe etc. 12 ans après sa création, le team, composé d'une trentaine de coureurs dont Jean-Luc Chavannon, champion du monde dans la catégorie 50-54 ans UWCT, entretient cet esprit avec la même ferveur avec tous les coureurs. C'est ainsi qu'un nouveau partenaire s'est associé à Chamrousse et au team : Routens Evolution, magasin de cycles de la région grenobloise, situé au pied de la montée de Chamrousse. Leur nouveau maillot noir et vert a vite été repéré dans le peloton quel que soit le niveau auquel évolue chacun des coureurs : coureur confirmé, triathlètes, ou coureur débutant en cyclospor.

Pour plus d'infos : www.chamrousse-team.fr



BETTY KALS : DANS LE GUINNESS BOOK !

On vous en a parlé le mois dernier, Betty Kals vient d'entrer dans la légende et dans l'histoire du Géant de Provence. En effet, le 14 mai dernier, elle a grimpé (et descendu) 8 fois le Mont Ventoux d'affilée, en 24 heures. Ce qui représente 331 km pour 12336 m de dénivelé positif. Betty a décroché le record du monde féminin et inscrit son nom dans le fameux Guinness Book. Bravo championne !



CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS ROUTE

Les Championnats de France Masters Route hommes et dames, contre-la-montre individuel et par équipes se dérouleront du 12 au 14 juillet 2015 à Laives (71) en Bourgogne. Les équipes contre-la-montre seront composées de 3 équipiers. Programme

Dimanche 12 juillet (après-midi) : contre-la-montre individuel

Lundi 13 juillet (matin) : contre-la-montre par équipes

Lundi 13 juillet (après-midi) : courses en ligne

Mardi 14 juillet (journée) : courses en ligne

Ces Championnats sont réservés exclusivement aux Licenciés FFC détenteurs des licences suivantes : Pass'Cyclisme, Pass'Cyclisme Open, licences amateurs 1^{re}, 2^e et 3^e catégorie. Aucun engagement ne sera pris sur place. Ils doivent se faire par courrier (bulletin téléchargeable depuis le site Vélocité (www.veloconseillevnement.fr) et à renvoyer par courrier.

Plus d'infos : www.veloconseillevnement.fr

Club Veloce : 03 85 30 26 37

FOSS RÉVOLUTIONNE LA CHAMBRE À AIR

La chambre à air Foss est fabriquée en élastomère composite non vulcanisé (EFT), elle est recyclable. Très solide, cette chambre à air transparente offre une meilleure résistance en cas de pincement. Lors d'une crevaison, la chambre à air forme un joint hermétique autour du clou, de l'épave ou du débris. Elle permet de freiner la perte d'air, laissant le temps au cycliste de la réparer.

Plus d'infos : lecycolo.com



DE PARIS À L'ALPE D'HUEZ POUR L'ASSOCIATION PETITS PRINCES

La Team Barclays Alpe d'Huez va traverser la France en 6 étapes, avec un double défi en tête : récolter 25 000 € au profit de l'Association Petits Princes et atteindre, en partant de Paris, le sommet de l'Alpe d'Huez. Depuis 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves d'enfants et d'adolescents gravement malades, atteints de cancers, de leucémies et certaines maladies génétiques. A ce jour, 5 300 rêves ont été réalisés pour 2 500 enfants malades. Pour soutenir la Team et l'aider à atteindre son objectif, une collecte auprès du grand public est organisée sur : www.alvarum.com/teamalpedhuez



DIMANCHE 28 JUIN : PREMIÈRE ÉDITION DE LA SMILE RIDE À PARIS



Une semaine avant le départ du Tour de France, « le ride » le plus souriant du monde prend possession des rues de Paris. La Smile Ride s'adresse à tous les amoureux du vélo ayant l'envie de vivre une balade de 15 km dans un Paris exceptionnellement fermée aux voitures !

Un rassemblement, aussi joyeux soit-il, doit répondre à des normes strictes. Véritable prise de parole sur la sécurité des cyclistes dans la ville, La Mairie de Paris est partenaire de cet événement.

- Village de départ et d'arrivée : berges de Seine entre Orsay et la Concorde.

- Accueil des participants à partir de 12 h.

- Itinéraire : berges de Seine > Montmartre > République > Saint-Germain > berges de Seine.

- Départ : 12 h. Fermeture du tracé, 17 h.

- Port du casque obligatoire.

- Inscription 40 € mais pour la première édition, 25 € suffiront.

- Concert gratuit pour tous les participants.

- Espace enfant sur le Village d'arrivée et de départ.

Plus d'infos : www.smile-ride.com

ISOSTAR SUR L'ÉTAPE DU TOUR

Partenaire officiel de l'Étape du Tour, Isostar met en place un dispositif spécial pour l'un des grands rendez-vous cyclistes de France. En plus des produits distribués lors des ravitaillements, la marque de nutrition offrira des moments privilégiés aux participants de la course via deux animations à l'arrivée. Isostar propose plusieurs gammes de produits aux participants : des barres gourmandes pour re-booster pendant la course et des boissons pour une bonne hydratation tout au long de l'effort. Sur l'Étape du Tour, la marque a prévu de distribuer aux participants : 7 000 barres High Energy Multifruit, 7 000 barres High Energy Cranberry, 7 000 litres de boissons isotonique Hydrate & Perform Antioxydants saveur Cranberry, 7 000 litres de boissons isotonique Hydrate & Perform saveur Orange, 12 000 pâtes de fruits energy fruit boost fraise, 12 000 pâtes de fruits energy fruit boost abricot, 20 000 Gel booster cola... Impressionnant !

Plus d'infos : www.letapedutour.com

POWERBAR TOUR AVEC STRAVA

PowerBar, fournisseur officiel de la nutrition sportive du Tour de France, propose à tous les cyclistes amateurs du monde de se mettre dans la roue des plus grands coureurs avec le PowerBar Tour en collaboration avec Strava. Du 4 au 26 juillet 2015, 21 étapes vont se succéder. À la fin de la compétition, un classement homme et un classement femme seront mis en ligne, pour ainsi former le plus grand challenge amateur et rassembler la communauté cycliste du monde entier. Un aperçu du Tour de France et des conseils de nutrition sont également proposés aux cyclistes pour compléter l'expérience. Les photos et tweets des participants sont recueillies à l'aide du #POWERBARTOUR et affichés sur le site afin de partager l'univers du tour. Infos et inscriptions : www.powerbar.eu/en/tour



LES RONDS-POINTS : AUTANT DE PIÈGES À DÉJOUER !

Il y a 20 ans, la France était en retard sur la Grande Bretagne qui avait depuis longtemps tenté ses « circons », et sur bon nombre de pays européens... Mais aujourd'hui, les ronds-points ont fleuri, des grands, des petits, des larges, etc. Tout, tout, tout, vous saurez tout sur les ronds-points ! Bien que, face aux voitures, le code de la route donne priorité aux vélos en toutes circonstances dès qu'il s'agit de giratoires, reconnaissons que c'est toujours galère et que, notamment les grands ronds-points constituent des pièges redoutables. Les équiper serait indispensable pour rétablir notre sécurité. Dans certains cas d'anneau très large, une vitesse élevée des voitures est favorisée pour écarter un trafic automobile important. Mais cet objectif est inconciliable avec notre sécurité. De toutes manières, quelles que soient leurs dimensions, tous les giratoires devraient être systématiquement équipés d'aménagements cyclables.

Le Grincheux



Rejoignez Cyclospor Magazine sur notre page facebook