



GUIDE DE  
SORTIE EXTRA

Ce petit guide vous aidera à préparer votre prochaine grande randonnée. Une sortie extra est une sortie organisée par le club mais qui n'est pas au calendrier régulier. De plus, les circuits extra comportent généralement un grand nombre de kilomètres à parcourir.

## SUR LA ROUTE

Si la sortie extra débute par une longue promenade d'autocar, profitez-en pour relaxer, surtout si vous avez pris la peine de bien préparer tout votre matériel la veille.

Vous aurez pris un petit déjeuner, apporté tous vos effets personnels dans le véhicule de soutien et pris soin de vous munir d'une couverture pour envelopper votre monture.

Vous pourrez porter ou non sur vous vos vêtements de vélo. Le lieu de départ donne habituellement accès à des toilettes

## HABILLEMENT

Examinez bien la météo la veille du départ et prévoyez votre habillement en conséquence. Voici une bonne description du kit de survie pour une longue randonnée estivale : maillot, cuissard, gants, bas, souliers, casque et dans vos poches : manchons, veste sans manche, et un imperméable léger et ajusté.

Il est fortement recommandé de prévoir un deuxième kit complet de vêtement de vélo que vous pourrez enfiler à la pause du dîner. Des vêtements frais procurent le plus grand bien lors de grande randonnée.

## NUTRITION

Un vieil adage anglais dit : « You can't do a century on bird's seeds ». Traduction libre: "Ne pensez pas faire de longue distance en grignotant des graines".

Sans être un gourou de la nutrition, vous avez probablement votre propre recette de déjeuner ainsi que de repas à prendre en roulant. Cela va de soi. Soyez autonome et prévoyant sur la route. Apportez vos barres, gelées et poudre à mélanger pour ne pas être pris de court. Le véhicule de soutien transportera de l'eau fraîche pour préparer vos mixtures en route. Mieux encore, préparez plusieurs bouteilles que vous n'aurez qu'à cueillir dans le véhicule.

Une halte à mi-parcours permettra un peu de repos ainsi qu'une courte période de dîner.

## VÉLO

Ayez votre monture prête pour l'exploit. Peut être qu'un petit tour chez votre vélociste vous indiquera les points faibles à corriger avant le départ.

La réponse de la transmission doit se faire au quart de tour, la gomme et la pression de vos pneus maximale. Prévoyez des chambres à air et pourquoi pas des roues en extra.

## VÉHICULE DE SOUTIEN

Lors de grande randonnée un véhicule de soutien assure les arrières du groupe durant le trajet. Il est possible de s'y réfugier en cas de défaillance.

N'oubliez pas d'apporter une couverture pour le transport de votre vélo.

## RAPPEL

N'oubliez pas que vous parcourrez une quantité impressionnante de kilomètres durant cette journée. Il ne s'agit ni d'une course ni d'une compétition.

Tous les cyclistes devraient s'entendre pour prendre le rythme de l'élément le plus faible. Vous devez à tout prix éviter de donner des relais en accélérant. Gardez la même cadence afin d'assurer des changements de relais en douceur. Les cyclistes les plus aguerris peuvent prendre des relais plus longs afin d'aider le peloton, mais sans mettre en péril leurs propres randonnées.

Ayez avec vous une quantité adéquate de boisson et n'hésitez pas à recourir à un arrêt de l'escorte afin de vous ravitailler. Prenez en considération la consommation de gel sportif, facile d'utilisation en roulant, qui est une bonne source d'énergie rapidement accessible.

En cas de pépin majeur ou de malaise, vous pourrez vous réfugier à l'intérieur du véhicule de soutien.

Bonne randonnée!