

GUIDE DU PARTICIPANT

CYCLO TITOUR CMAC-THYSSEN



Trajet
Amos vers
Val-d'Or

**DIMANCHE
16 JUIN 2024**

TOUR
DE L'ABITIBI

GLENCORE

INFORMATIONS IMPORTANTES

Bienvenue à l'édition 2024 de la balade Cyclo Titour CMAC-Thyssen qui aura lieu le dimanche 16 juin.

Cette balade de vélo d'une distance de 69 km se veut amicale, participative et familiale.

Si vous désirez vous préparer à l'événement, un programme d'entraînement vous est offert cette année.

De plus, des encadreurs et des escortes de sécurité nous accompagnerons tout au long de cet événement.

PARTICIPANTS EN PROVENANCE DE VAL-D'OR

Vous êtes invités à vous présenter **le samedi 15 juin entre 17 h et 19 h** aux tables d'accueil installées dans le stationnement du **Carrefour du Nord-Ouest**. Nous vous remettrons vos bracelets de participation et effectuerons l'embarquement de votre vélo dans le camion remorque. En vous présentant le samedi, vous éviterez ainsi le stress du dimanche matin.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter le samedi, il sera possible de récupérer vos bracelets de participation et de faire l'embarquement de votre vélo le **dimanche 16 juin de 6 h 30 à 7 h 15** et ce, dans le stationnement du Carrefour du Nord-Ouest.

Le départ de Val-d'Or(en autobus) est prévu pour **7 h 30 le dimanche 16 juin**. Il est fortement suggéré de se présenter à l'avance dans le stationnement du Carrefour du Nord-Ouest.

PARTICIPANTS EN PROVENANCE D'AMOS, ROUYN-NORANDA ET AUTRES MUNICIPALITÉS

Vous êtes invités à vous présenter le **dimanche 16 juin entre 8h00 et 9h00** aux tables d'accueil installées au Théâtre des Eskers (182, 1re Rue Est). Nous vous remettrons vos bracelets de participation.

POUR TOUS LES PARTICIPANTS

Le **départ** officiel de la randonnée est prévu pour le **dimanche 16 juin à 9 h 30** et aura lieu au **Théâtre des Eskers d'Amos** (182, 1re Rue Est).

ARRIVÉE

L'arrivée est prévue aux alentours de **15 h 00 au Carrefour du Nord-Ouest** (1300, 8e Rue).

TRANSPORT ET PARCOURS

Les participants seront transportés par autobus scolaire et les vélos par des camions remorques vers Amos selon l'horaire suivant:

- Participants de Val-d'Or: **Départ à 7 h 30** dans le stationnement du Carrefour du Nord-Ouest.
- Participants pour Amos et autres municipalités:

Retour pour Amos à 16 h 30 . Embarquement devant le Carrefour du Nord-Ouest de Val-d'Or.

PARCOURS AMOS VERS VAL-D'OR

Une distance de 69 km pour une durée approximative de 5 h 30. Eau et collations seront disponibles à nos différents arrêts.

Lieu	Heure	Distance	Cumulatif	Type d'arrêt
Théâtre des Eskers(Amos)	9 h 30	0 km	0 km	Départ
St-Marc de Figury	10 h 40	15 km	15 km	Collation, eau, toilettes
La Corne	11 h 55	14,6 km	29,6 km	Collation, eau, toilettes
Vassan	13 h 10	17,1 km	46,7 km	Collation, eau, toilettes
Sullivan	14 h 25	16,6 km	63, 3 km	Rassemblement
Carrefour du Nord-Ouest (Val-d'Or)	15 h 00	5,7 km	69 km	Arrivée

SÉCURITÉ

ENCADREURS

Un groupe de cyclistes agira comme encadreur lors de la balade. Ces derniers auront un maillot identifié en vert. Leur rôle consiste à :



SÉCURITÉ

La sécurité des cyclistes, des bénévoles, des chauffeurs, des collaborateurs et des autres usagers de la route est une priorité.

Le port du **casque est obligatoire** lors de votre participation à la balade. Vous roulez sur le réseau routier et les routes que nous emprunterons ne seront pas fermées à la circulation. Bien vouloir respecter les directives suivantes:



SUPPORT MÉCANIQUE

Un support mécanique sera disponible pendant la balade. Il sera possible de procéder à des réparations, sauf en cas de bris important. Nous vous suggérons d'avoir une chambre à air de rechange avec vous.

PREMIERS SOINS

Une équipe médicale sera présente tout au long de la journée.

ABANDONS

En cas de vélo brisé, de malaise physique ou de fatigue vous pourrez embarquer dans l'autobus qui vous amènera jusqu'à l'arrivée.

AUTRES

Nous vous rappelons que le Cyclo Titour CMAC-Thyssen n'est pas une course et que chaque participant a le droit de rouler à son rythme.

VÊTEMENTS, ACCESSOIRES ET NOURRITURE

Une bouteille d'eau remplie, votre casque de vélo, votre lotion solaire, vos lunettes de soleil, une chambre à air de rechange ainsi que des vêtements appropriés selon la température sont des indispensables.

Même si de l'eau et des collations vous seront offertes par IGA Marché Demers de Malartic ainsi que par Onibi tout au long du parcours, ne vous gênez pas d'apporter votre propre ravitaillement!



ALERTE CONCOURS

Courez la chance de gagner un vélo gracieuseté de la Boutique Ski Vélo Plein Air



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1 : INTENSITÉ TRÈS FAIBLE

Le nombre total de kilomètres à parcourir cette semaine est de **+25 km** (75 min) avec une distance maximale de 10 km (30 min) par sortie. Vous devez effectuer **4 séances** complètes en vous accordant 3 jours de récupération.

Les deux premiers parcours de +-6 km (18 min), le troisième de 10 km (30 min) et le quatrième de 3 km (9 min) vous devriez être en mesure de pouvoir tenir une discussion tout en roulant. Éviter les ascensions.

SEMAINE 2 : INTENSITÉ FAIBLE

Le nombre total de kilomètres à parcourir durant cette deuxième semaine est de **+35 km** (105 min) avec une distance maximale de 16 km (48 min) par sortie. Le kilométrage pour chacune des quatre journées est de 8 km (24 min), 8 km (24 min), 16 km (48 min) et 7 km (21 min). Utiliser vos jours de récupération judicieusement afin de ménager vos efforts durant la deuxième semaine de ce programme.

Vous pouvez commencer à accentuer l'intensité à chacune des côtes que vous rencontrerez.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 3 : INTENSITÉ FAIBLE-MOYENNE

Le nombre total de kilomètres à parcourir durant cette troisième semaine est de **+48 km** (144 min) avec une distance maximale de 22 km (66 min) par sortie. Le kilométrage pour chacune des quatre journées est de 6 km (18 min), 14 km (42 min), 22 km (66 min) et 6 km (18 min).

L'intensité ne doit pas être supérieure par rapport à la deuxième semaine et vous devriez trouver votre rythme lors du long parcours de cette semaine. Il est important de s'hydrater et manger maintenant que les distances augmentent.

SEMAINE 4 : INTENSITÉ MOYENNE

Cette semaine, le kilométrage **dépasse la barre de 60 km**, soit **+62 km** (186 min) avec une distance maximale de 26 km (78 min) par sortie. Le kilométrage pour chacune des quatre journées est de 14 km (42 min), 16 km (48 min), 26 km (78 min) et 6 km (18 min).

Conservez un faible niveau d'intensité et gérez votre rythme durant le plus long jour de la semaine. L'intensité peut augmenter au gré de vos envies, mais gardez à l'esprit que l'objectif principal est de terminer le parcours et non de parcourir les distances rapidement.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 5 : INTENSITÉ FAIBLE

Cette semaine comporte moins de kilométrage que la précédente pour une raison simple. Il faut accorder un peu de repos à votre corps avant de réaliser l'évènement.

Le parcours le plus long **ne doit pas excéder +-16 km** (48 min) et vous ne devez pas faire plus de +-35 km (105 min).

SEMAINE 6 : JOUR J

En cas de blessure ou d'un surplus de fatigue à un quelconque stade du programme. Vous devez aménager votre kilométrage en fonction de vos besoins.

Ne vous mettez jamais en danger juste pour terminer un programme d'entraînement et souvenez-vous que votre santé est la principale priorité.

Si vous n'avez pas d'odomètre, considérer que votre vitesse moyenne se situera aux alentours de +-20 km/h.

Conversion des kilomètres en minutes: 20 km : 60 min.