

# GUIDE DU PARTICIPANT

## CYCLO TITOUR CMAC-THYSSEN



Trajet  
Aller-Retour entre  
Val-d'Or et La Corne

**DIMANCHE**  
**15 JUIN 2025**

**TOUR**  
**DE L'ABITIBI**  
▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶  
GLENCORE

# INFORMATIONS IMPORTANTES

Bienvenue à l'édition 2025 de la balade Cyclo Titour CMAC-Thyssen qui aura lieu le dimanche 15 juin prochain entre Val-d'Or et La Corne.

Cette balade à vélo se déroulera cette année sous deux formules : une version mi-parcours de 39.5 km et une version parcours complet de 79 km. Elle se veut conviviale, participative et accessible à tous, y compris aux familles.

Si vous désirez vous préparer à l'événement, un programme d'entraînement vous est offert cette année à la fin de ce document.

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

## INSCRIPTION ET ACCRÉDITATION

Les habitants de Val-d'Or ainsi que ceux des autres municipalités sont invités à se présenter le **dimanche 15 juin, entre 7 h et 8 h 30**, aux tables d'accueil installées devant la **Place Agnico Eagle (marché public, Val-d'Or)**. Nous vous y remettrons vos bracelets de participation et vous fournirons les consignes pertinentes pour la journée. Les participants auront la possibilité de s'inscrire sur place, le matin de l'événement, si ce n'est pas déjà fait.

## DÉPART POUR TOUS LES PARTICIPANTS

Le **départ** officiel des deux formats de randonnées sont prévu pour le **dimanche 15 juin à 9 h 00 à la place Agnico Eagle (1300 8e Rue, Val-d'Or)**. Les participants des deux formats du défi effectueront le parcours ensemble jusqu'à La Corne.

## ARRIVÉE

L'arrivée des participants du **parcours complet** est prévue aux **alentours de 15 h à la place Agnico Eagle (1300, 8e Rue, Val-d'Or)**. Les participants du **mi-parcours** seront déposés à cette même place à **13 h et pourront récupérer leur vélo dès qu'il sera déchargé** du camion. La remise des **prix de présence** aura lieu à **15 h 30**, près de la ligne d'arrivée.

# TRANSPORT ET PARCOURS

Cette année, **deux formules** du Cyclo Titour CMAC-Thyssen sont proposées. Le défi complet consiste à réaliser un aller-retour entre Val-d'Or et La Corne, soit 79 km. De plus, nous proposons également une option de parcours intermédiaire qui s'arrête à La Corne (39,5 km), avec un retour en autobus pour la fin du parcours. Les vélos seront transportés dans une remorque fermée pour être ramenés à Val-d'Or en même temps que les participants.

- Les deux **départs** auront lieu simultanément de la **place Agnico Eagle (Val-d'Or) à 9 h**. Les participants des deux formats du défi effectueront le parcours ensemble jusqu'à La Corne.
- **L'arrivée à La Corne est prévue pour 11 h 40**. Les **participants du défi mi-parcours** pourront monter dans l'autobus, dont le **départ est fixé à 12 h 25**. Un camion prendra en charge le transport des vélos vers Val-d'Or. Il sera possible de récupérer les vélos immédiatement après leur déchargement du camion, à l'arrivée, **à la place Agnico Eagle, vers 15 h**.
- Après être arrivés à La Corne vers 11 h 40, **les participants du circuit complet** feront demi-tour et se dirigeront vers la deuxième moitié du parcours. **L'arrivée prévue, à la place Agnico Eagle, est à 15 h**.
- Plusieurs **prix de participation** seront tirés vers **15 h 30**, à la fin des activités.

# TRANSPORT ET PARCOURS

## PARCOURS COMPLET ALLER-RETOUR LA CORNE VAL-D'OR

Une distance de 79 km pour une durée approximative de 6 h. Eau et collations seront disponibles à nos différents arrêts.

Lieu	Heure	Distance	Cumulatif	Type d'arrêt
Val-d'Or	9 h	0 Km	0 Km	Départ
Vassan	10 h 15	22.4 Km	22.4 Km	Ravitaillement , Toilettes
La Corne	11 h 40	17.1 Km	39.5 Km	Arrivée ou demi-tour, ravitaillement , toilettes
Vassan	13 h 15	17.1 Km	56.6 Km	Ravitaillement, toilettes
Val-d'Or	15 h	22.4 Km	79 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!



# 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.