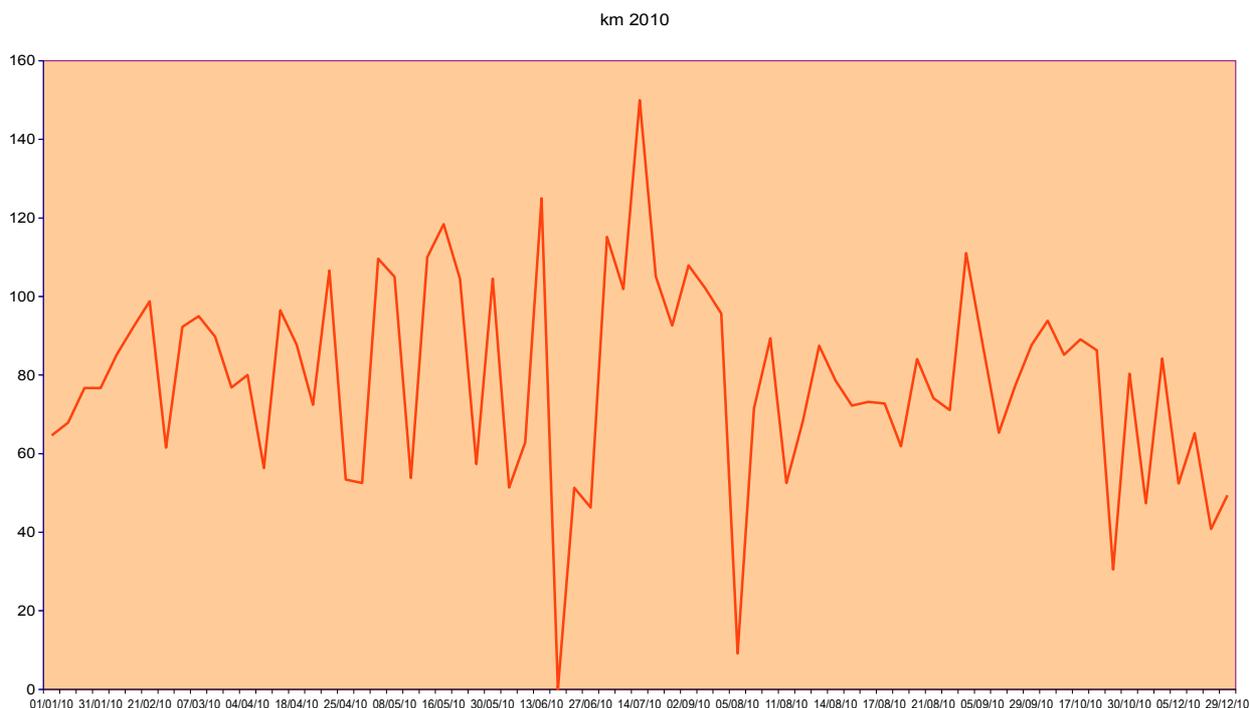


Bilan vélo annuel 2

● La progression



La progression présente une courbe globale conforme aux années précédentes. D'une soixantaine de kilomètres en janvier, la distance maximale est de 150 km à la fin juillet. Entre les deux, la longueur des sorties progresse lentement mais sûrement. À la différence des autres années, aucune sortie ne dépasse les 150 km, en raison d'un portail pris sur la tête quelques jours avant la sortie prévue à Noirmoutier (qui apparaît comme le 0 km en juin) et qui a empêché ce traditionnel parcours.

La pratique, comme de coutume, est un peu plus « sportive » pendant le premier semestre, avec des distances allongées entrecoupées de sorties plus courtes pour maintenir des capacités de fond. Cette sportivité est toute relative, les distances allongées étant souvent des sorties au bord de la mer par exemple. Les distances s'abaissent à partir d'août, au profit d'une pratique encore plus touristique, la moindre distance allant de pair avec des répétitions fréquentes, tous les jours ou presque pendant trois semaines loin des bases habituelles. De septembre à décembre, les distances diminuent progressivement. Le cycle coutumier est donc respecté.

● Les types de sorties

La typologie (toute personnelle et dont un des rares mérites est la constance pour permettre les comparaisons) :

U	Sortie club
SU	Départ club mais autre parcours que celui prévu au calendrier du club
R	Randonnée FFCT et Semaine fédérale
S	Solo
A	Autre : Fête du vélo, Fête des personnels entreprise
VI	Voyage itinérant

L'année 2010 présente notamment les caractéristiques suivantes :

- une faible proportion de participation aux sorties du club, un petit tiers du total des sorties (30 %) dont presque les deux tiers (18,6 des 30 %) sur des parcours autres que ceux prévus ; paradoxal pour un cyclotouriste qui révise les anciens et écrit de nouveaux parcours, mais, justement, la révision suppose une pratique autre que celle du groupe, à cause des arrêts répétés pour écrire, et aussi pour

partir le nez au vent afin de l'avoir dans le dos pour rentrer,

- une proportion relativement importante de voyages itinérants (16 jours, soit presque 23 % des sorties) effectuées soit en solitaire, l'été, soit avec d'autres cyclistes que ceux du club où le cyclo-camping est peu prisé, même si les voyages itinérants font partie intégrante des pratiques entretenues par l'usage au sein de notre club ;
- plus du quart des sorties sont effectuées en solitaire, signe d'un emploi du temps professionnel chargé, de possibilités de sorties parfois décalées par rapport au temps social standard des membres du club, mais aussi, comme pour les deux caractéristiques précédentes, d'une difficulté à trouver des compagnons de route,
- le nombre de participations aux randonnées (hors semaine fédérale FFCT en août) est faible, pour les mêmes raisons que précédemment. Il suffit d'observer les moyennes minimales imposées par les heures de départ et arrivées en regard du nombre de km des grands parcours des randonnées organisées par les clubs des alentours pour se rendre compte que des pratiquants de ma sorte en sont, de fait, éjectés. Ce n'est pas le cas des organisations de mon club. Il existe une sorte de syncrétisme entre distance et vitesse. Rouler longtemps est synonyme de rouler vite. Ce n'était déjà pas mon cas il y a quinze ou vingt ans, mais je réussissais sensiblement à ne pas avoir le sentiment de trop déranger. L'évolution fait qu'il m'est devenu à peu près impossible de participer aux randonnées des clubs, sauf à me limiter aux parcours « familiaux », qui ne sont pas ma tasse de thé.

2010				type de sorties						temps moyen				
	km	temps	moyenne	U	SU	R	VI	S	A	total	kilométrage moyen	temps moyen	h	mn
janvier	285,9	15,1	18,9	3	1					4	71,5	3,78	3	46
février	430,1	23,4	18,4	1	2			2		5	86,0	4,68	4	40
mars	261,6	14,8	17,7		1	1		1		3	87,2	4,93	4	56
avril	605,5	33,8	17,9	2		1		4	1	8	75,7	4,22	4	13
mai	761,3	46,3	16,4	2	2		3	1		8	95,2	5,79	5	47
juin	336,8	22,1	15,2				2	1	2	5	67,4	4,42	4	25
juillet	564,8	29,8	19,0	1	4					5	113,0	5,96	5	57
août	1421,3	95,5	14,9			6	11		1	18	79,0	5,31	5	18
septembre	318,3	17,8	17,9			2		1	1	4	79,6	4,45	4	27
octobre	465,3	26,0	17,9		2			4		6	77,6	4,33	4	20
novembre	131,6	7,8	17,0					2		2	65,8	3,88	3	52
décembre	207,8	11,9	17,5		1			3		4	52,0	2,97	2	58
totaux	5790,3	344,2	16,8	9	13	10	16	19	5	72	80,4	4,78	4	46
				12,5%	18,1%	13,9%	22,2%	26,4%	6,9%					

Ce ne sont que des constats de capacités de plus en plus faibles par rapport à la moyenne, même de personnes plus âgées. La dualité recherchée : allure faible (16,8 km/h de moyenne roulante globale sur l'année) et distances proches de 100 km dès que la météo le permet, est très minoritaire chez les cyclos, même touristes, et pousse donc à une pratique solitaire ou hors FFCT.

S'il s'avère toutefois que je ne suis pas complètement une exception, il peut être envisagé de tenter d'attirer des cyclistes plus enclins à la promenade, à la convivialité, à la photographie, qui existent par centaines dans l'agglomération, mais ne se reconnaissent pas dans les pratiques compétitives de la majorité des clubs de la FFCT.

Ainsi, l'association locale de cyclistes urbains, compte plus d'un millier d'adhérents. Ils organisent assez régulièrement des sorties de quelques dizaines de kilomètres le dimanche. Parfois, ces sorties font plus de cent bornes, et réunissent des dizaines de personnes. De même, Cyclo Camping International organise des week-ends dans la région, parce que cette association y compte de nombreux adhérents. Le festival « voyager à vélo », organisé par CCI, récemment, a rassemblé 240 personnes. Mais ils ont des gros vélos en

fer, des chemises à carreaux et des bobs.

Certes, je m'éloigne de mon bilan chiffré... C'était juste pour dire qu'il n'y a pas que les vélos en carbone dans la vie et pas que des cyclistes qui roulent à la queue-leu-leu tous habillés pareils. Les divers et les bizarres sont bien plus nombreux et sont aussi des cyclotouristes (ceux qui mettent les maillots de clubs ne sont évidemment pas moins cyclotouristes). Et notons bien que je n'ai rien contre le carbone, tant qu'il se limite à la fabrication de vélos performants.

- J'en reviens à mon bilan, via une petite **comparaison entre cette année et l'année antérieure**, limitée à trois indicateurs pour l'instant.

années	moyennes globales		
	km/h	heures	km
2009	17,7	4,5	80,6
2010	16,8	4,8	80,4

Les constats sont plutôt évidents :

- la vitesse chute d'environ 1 km/h en moyenne, ce qui peut être du tant à une pratique plus touristique (VI) qu'à baisse des capacités,
- la durée moyenne par sortie augmente, mais la distance moyenne diminue un peu, ce qui aurait tendance à confirmer que je ralentis. Le nombre de sorties diminue légèrement : 72 en 2010 contre 80 en 2009. Les « petites » sorties sont, pour moi, souvent couplées à des fenêtres de liberté dans l'emploi du temps professionnel. Leur relative disparition augmente mécaniquement la durée moyenne, et peuvent n'être que le signe d'un emploi du temps plus chargé.

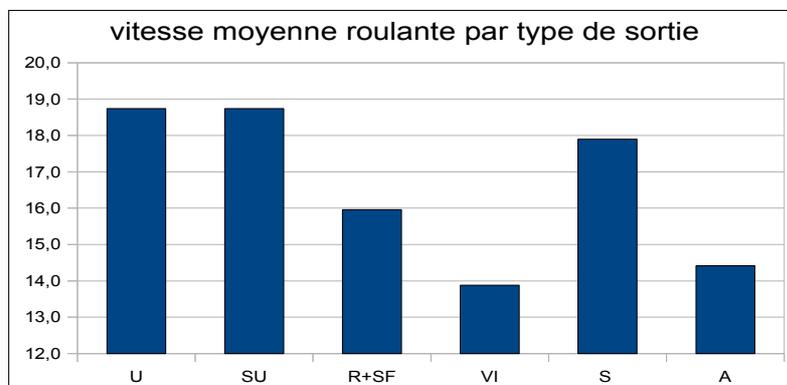
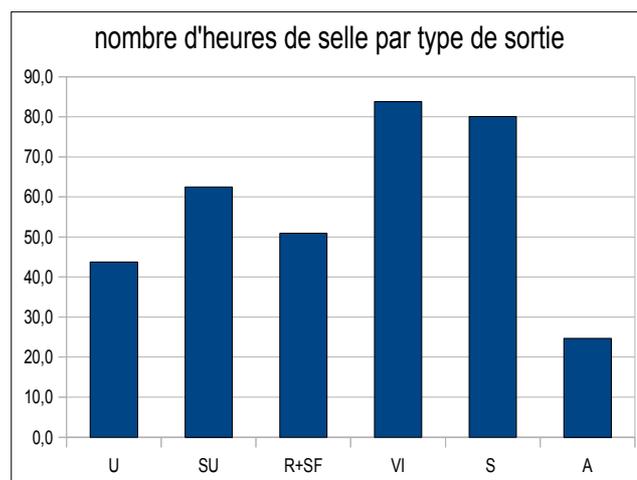
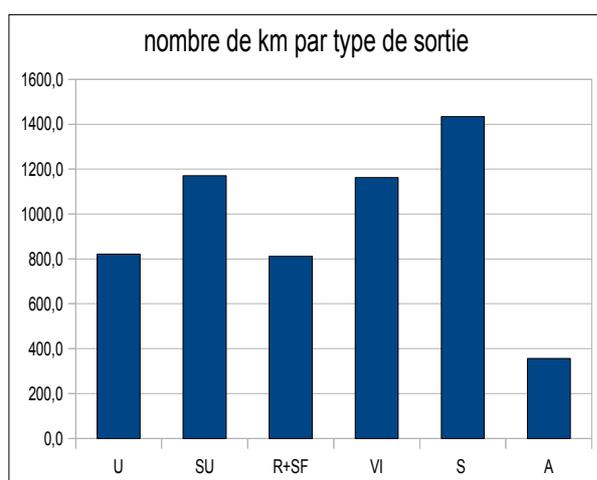
La comparaison entre les deux années peut être un peu affinée par mois.

	2010			2009		
	km	temps	nb sorties	km	temps	nb sorties
janvier	285,9	15,1	4	325,8	17,45	5
février	430,1	23,4	5	451,2	23,4	5
mars	261,6	14,8	3	496,0	27	5
avril	605,5	33,8	8	426,4	22	5
mai	761,3	46,3	8	809,1	45,2	9
juin	336,8	22,1	5	574,4	29,5	5
juillet	564,8	29,8	5	641,0	37,2	6
août	1421,3	95,5	18	1470,7	92,9	21
septembre	318,3	17,8	4	167,0	9,43	3
octobre	465,3	26,0	6	451,9	25,58	7
novembre	131,6	7,8	2	413,2	21,8	6
décembre	207,8	11,9	4	218,4	12,25	3
totaux	5790,3	344,2	72	6445,2	363,7	80

- La santé est une cause de la diminution du nombre de sorties. La chute de 6 à 2 sorties en novembre s'explique par une crevée tenace.
- Le mois d'août a été un peu moins prolifique que les années précédentes.
- La « disparition » de la sortie de Noirmoutier en juin est la cause de la chute des km par rapport à l'année précédente.
- Au total, la différence est de 19 heures de selle en moins d'une année à l'autre, pour 8 sorties.

Il est aussi possible d'affiner l'année par type de sortie.

	km	% km	durée	% durée	moyenne	nb sorties	% nb sorties
U	820,2	14,3%	43,8	12,7%	18,7	9	12,5%
SU	1169,9	20,3%	62,4	18,1%	18,7	13	18,1%
R+SF	811,9	14,1%	50,9	14,7%	16,0	10	13,9%
VI	1162,6	20,2%	83,8	24,2%	13,9	16	22,2%
S	1433,2	24,9%	80,1	23,2%	17,9	19	26,4%
A	355,9	6,2%	24,7	7,1%	14,4	5	6,9%
TOT	5753,8	100,0%	345,6	100,0%	16,6	72	100,0%



Ainsi, dans l'ordre, ce que je pratique le plus à vélo en nombre d'heures par an, ce sont les voyages, puis les sorties à vélo en solitaire, et les sorties sur d'autres parcours que ceux prévus au calendrier du club. On pourrait en déduire que j'en fais principalement à ma tête. Ce ne serait pas faux.

Quoique. J'ai une majorité d'heures, en faisant des additions, en activités « socialisées » : sorties du club, randonnées, semaine fédérale, autres. D'autant que nombre de sorties en solitaire sur la demi-journée sont l'occasion de réécrire ou d'écrire des parcours pour le club.

Le graphe de la moyenne roulante par type de sortie fait clairement voir que l'abaissement de la moyenne globale est dû aux voyages itinérants, mais aussi, partiellement, aux sorties en solitaire, mais encore à l'abaissement de la moyenne roulante des sorties club. Bref, ça baisse de partout.

- Je ne résiste pas au plaisir annuel de **quelques chiffres peu utiles**.
 - J'effectue 28 % de mes kilomètres sur un 650B, le reste sur un 700 C. Je ne compte pas mes 700 km de vélo de ville, sur un vélo à assistance électrique...
 - Je me suis élevé de 22 685 m cette année à bicyclette, soit 3 755 mètres de moins que l'année dernière. Les deux plus fortes élévations quotidiennes auront eu lieu à proximité de Verdun : 880 mètres et 875 mètres. On rappellera qu'un brevet cyclo-montagnard peut dépasser 3 000 mètres la même journée, et que la Loire-Atlantique est le département de France où l'altitude moyenne est la plus faible (ce qui m'arrange bougrement). Il est possible d'évaluer (ce n'est qu'une forme d'évaluation) la difficulté d'un parcours en ramenant le nombre de mètres d'élévation à 100 km. Le cinquième jour de la SF, j'ai atteint 1350 mètres aux 100 km, tout petit sommet annuel. Les deux suivants sont les 672 mètres aux 100 km de la randonnée de l'USSH et les 668 mètres aux 100 km des Premiers Pas du Loroux-Bottreau. Les clubs organisateurs mettent quasiment toujours un point d'honneur à proposer des parcours les plus côteux possibles. Ça semble être la coutume.
 - Comme l'an passé, j'ai à peine dépassé les 60 km/h (en descente, forcément). C'était mon allure au sprint il y a quelques années, un paquet d'années quand même.
 - Ma moyenne de battements cardiaques par minute en route est de 112, soit sensiblement la même que l'année d'avant (110). Ça vaut mieux pour un membre de l'Amicale des cyclo-cardiaques.

Et à part ça ?
Ça va bien.
Merci.

