

CycloSport

150

magazine

SPÉCIAL FORME & DÉBUT DE SAISON

ADAPTEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT à votre profil & vos objectifs

PROGRESSEZ EN CÔTE

ENTRAÎNEMENT COMMENT SE SERVIR D'UN CAPTEUR DE PUISSANCE ?

Rentabilisez vos sorties LONGUES



NUTRITION

6 JOURNÉES TYPE POUR PERDRE DU POIDS

SANTÉ

ÉVITEZ LES GRAMPES

Technique ↳ LE CASQUE accessoire essentiel

↳ DOIT-ON PASSER AUX FREINS À DISQUE ?

ATELIER

COMMENT CHANGER VOS CALES

DÉCOUVERTES

LA VALLÉE DE L'UBAYE < LE COL DE L'ESPIGOULIER <





CORSICA CYCLO **GT 20**

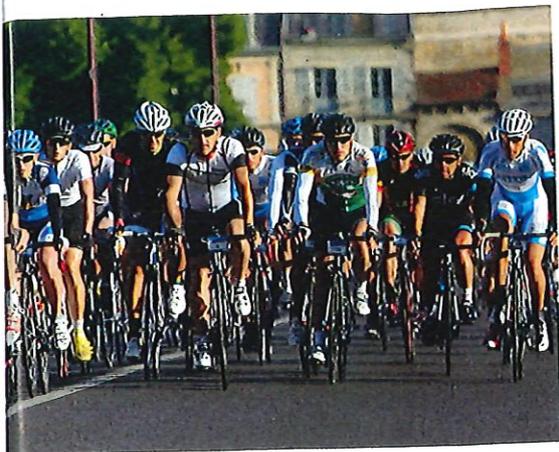
A Traversata Maio

591 Km
9770 D+



26 au 29 MAI 2022

BASTIA - PATRIMONIO - PORTO - GHISONI - BONIFACIO



CORSE

Corsica Cyclo GT20 : la traversée de la Corse

Après le GR20 à pied, considéré comme le roi des sentiers de Grande Randonnées en Europe, l'agence du tourisme de la Corse a lancé en 2019 le GT20, une Grande Traversée de la Corse à vélo. Une cyclosportive en quatre étapes y est organisée sous l'égide de la FSGT. Cette nouveauté qui était prévue au printemps 2021 a été annulée à cause de la crise sanitaire mais cette année, elle aura bien lieu du 26 au 29 mai. Le départ sera donné de Bastia, pour rejoindre Bonifacio, soit pas moins de 591 kilomètres avec 9770 mètres de dénivelé ! Mais rassurez-vous, la formule est sympa, à la façon d'un rallye auto : le classement s'effectue à partir de secteurs chronométrés jalonnant les itinéraires de transition. Première étape : 108km entre Bastia et Patrimonio avec 2 secteurs chronométrés, deuxième étape

: 192km entre Patrimonio et Porto uniquement en liaison, troisième étape : 139km entre Porto et Ghisoni avec 1 secteur chronométré et dernière étape : 152km entre Ghisoni et Bonifacio avec un secteur chronométré. Attention, l'épreuve est limitée à 250 participants.



Infos et inscription : Jean-Marc Angelotti au 06 17 47 30 8 ou corsicacyclostage.fr



NOUVELLE AQUITAINE

Tour de France 2023 : Grand départ à la mode basque

Le Grand Départ du Tour 2023 sera le deuxième donné depuis l'Espagne et en particulier du Pays Basque, après le séjour passé à Saint-Sébastien en 1992, aux débuts du règne en jaune de Miguel Indurain. La troisième étape arrivera en Nouvelle Aquitaine, mais où ? De Bilbao à Saint-Sébastien en passant par Vitoria, le peloton évoluera sur des routes souvent escarpées où se sont écrites des pages glorieuses du cyclisme espagnol. Les reliefs du Pays Basque inviteront les puncheurs à passer à l'action pour partir à la conquête du premier Maillot Jaune du Tour 2023 à Bilbao, une revanche étant prévue le lendemain sur les routes de la « Clásica San Sebastian ». Le séjour du Tour de France 2023 au Pays Basque s'achèvera avec un départ donné d'Amorebieta-Etxano en province de Biscaye. Le peloton fera alors route vers la France, pourquoi pas pour un parcours favorable aux équipes de sprinteurs. Elles auront en tout cas les cartes en mains pour contrôler la course sur le parcours côtier qui les mènera d'abord vers une dernière traversée de Saint-Sébastien. Les salutations au Pays Basque se feront ensuite au moment de quitter la ville frontalière d'Irun, en direction de...

Infos : letour.fr/fr/la-course/grands-departs/grand-depart-2023

OCCITANIE

La Wish One 130 des Causses à l'Aubrac : une course de gravel le 29 août

WishOne est une marque de cyclisme française basée dans le département de l'Aveyron fondée par Maxime Poisson et François-Xavier Blanc. Ils ont aussi pensé à créer une nouvelle inspiration pour la pratique du vélo, leur objectif étant d'explorer de nouvelles voies : loin des routes encombrées, dans de beaux paysages... tout en rendant la pratique épique, stimulante et fun. C'est là que l'idée de créer une course Gravel de haut niveau a germé.

La Wish One 130 est une course cycliste ultime composée d'un mélange de routes asphaltées rustiques et de sentiers, qui se déroulera le 29 août dans le département de l'Aveyron. Le niveau de difficulté est important en raison de la distance à parcourir (138km) et du dénivelé positif de plus de 3000 mètres. Il y aura quatre épreuves spéciales chronométrées sur le parcours qui détermineront le classement. Une formule en Bikepacking sans chronométrage est également proposée.

Infos : wishonecycles.com/wish-one-gravel-race



THE CYCLE

MAGAZINE N°1 DES PRATIQUANTS



ENTRAÎNEMENT

Travaillez
spécifique
en 5 séances

Les lunettes

Optez pour
des verres à votre vue
Julbo ouvre
son laboratoire
Progressez
avec l'E(ye) Motion

MATÉRIEL GRANDS RIS-NICE



ÉLECTIONS VELO ROUTE DE L'ANNÉE ET GRAVEL DE L'ANNÉE

Votez et gagnez

- 2 casques Kask Mojito 3
- 2 paires de lunettes Julbo
- 1 pack diététique 226ers
- 1 GPS Edge 830 Garmin
- 1 radar Varia RTL 815 Garmin

COL DUR

Pian Del Re,
le spectaculaire
décor piémontais

Le vélo au féminin Les projets 2022

À l'essai

Willier Garda,
un vélo endurance
équilibré et racé

DOSSIER

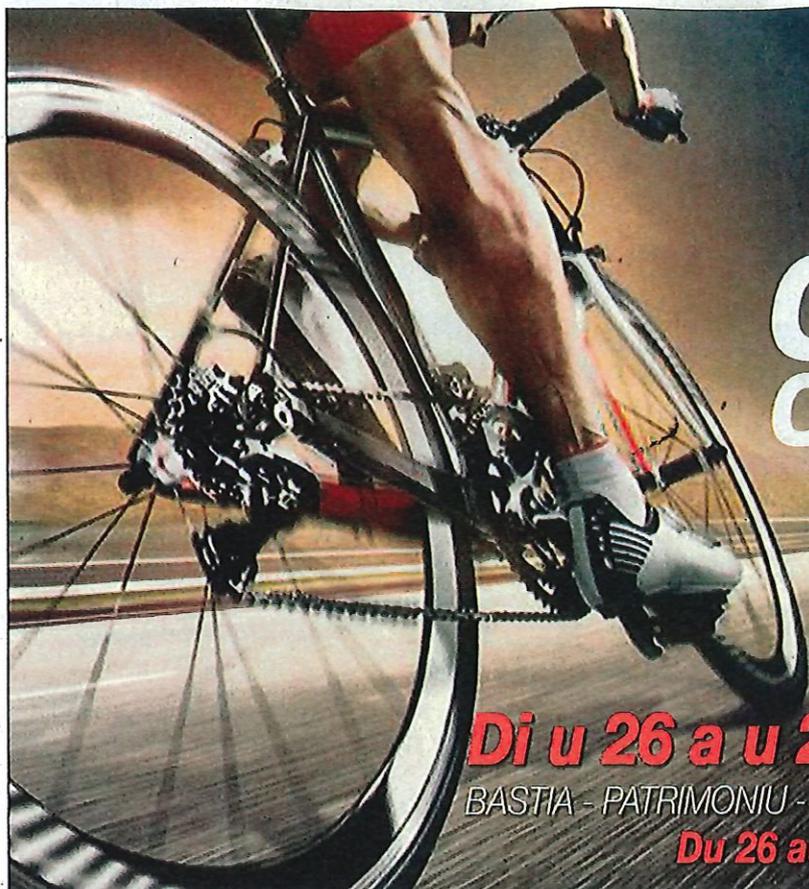
LES GROUPES

COMPAGNOLO / SHIMANO / SRAM / ROTOR / FSA
COMPARATIF TECHNIQUE
PANORAMA PAR MARQUES ET PRIX

Pro: microtopale 5,90 euros;
AND: 5,90 € - BEL: 6,80 € - DOM: 5,70 € - ESP: 6,80 € - FRA: 5,90 € - GER: 6,80 € - IRL: 5,90 € - ITA: 5,90 € - JAP: 6,80 € - KOR: 5,90 € - LUX: 6,80 € - MEX: 5,90 € - NLD: 5,90 € - NOR: 5,90 € - NZL: 6,80 € - POL: 5,90 € - PRT: 5,90 € - RUS: 5,90 € - SLO: 5,90 € - SWE: 5,90 € - SWI: 5,90 € - THA: 5,90 € - TUR: 5,90 € - UK: 5,90 € - USA: 5,90 € - VEN: 5,90 €

Editions Larivière





CORSICA CYCLO GT 20

A Traversata Maio

591 Km
9770 D+

Di u 26 a u 29 maghju 2022

BASTIA - PATRIMONIU - PORTU - GHISONI - BUNIFAZIU

Du 26 au 29 mai 2022



CULETTIVITÀ di CORSICA
COLLETTIVITÀ DE CORSE

Crédit Mutuel

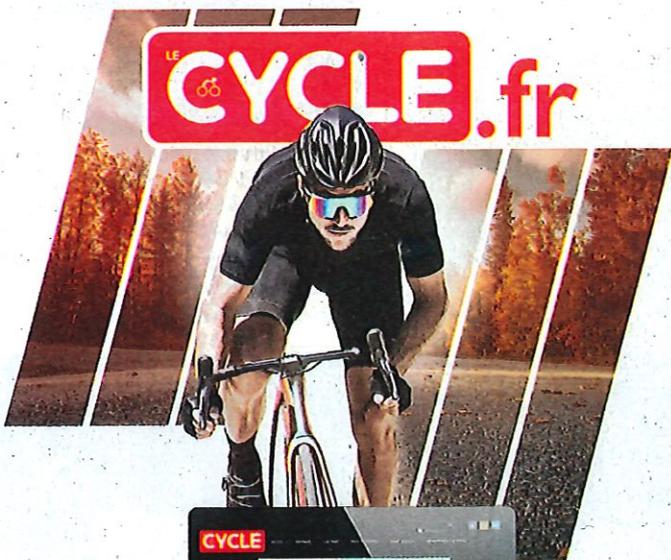
CORSICA
VISIT CORSICA

CESR20
Centres d'éducation et de séjours routiers

ACTUALITÉS
TOUT SAVOIR
DU MONDE CYCLISTE

MATÉRIEL
TOUTES LES NOUVEAUTÉS
TESTÉES

ÉVÉNEMENTS
VÉLO ROUTE DE L'ANNÉE
JEUX CONCOURS



LE CYCLE.fr



N°1 DE L'INFORMATION DES PRATIQUANTS

WWW.LECYCLE.FR

ÉDITIONS DE
LA CALADE

IDÉE CADEAU :
LE LIVRE À POSSÉDER
ABSOLUMENT !

TIRAGE LIMITÉ
à réserver

L'Ardéchoise, cette épreuve cycliste
créée en 1992 et devenue légende,
fête cette année ses 30 ans.

Le fondateur Gérard Mistler et son ami
journaliste Dominique Fouraison nous font
partager cette épopée, avec témoignages,
anecdotes et photos, sans oublier celui qui
a porté l'image de L'Ardéchoise par ses
records d'exception, notre regretté cen-
tenaire Robert Marchand. Voici relatées
ces aventures en hommage à chacun des
participants et bénévoles.

**GÉRARD MISTLER
& DOMINIQUE FOURAISON**
300 x 215 mm. 192 pages. Plus de 200 photos.
Préfaces : Thibaut Pinot et Jean-Paul Savart de France 3.

RÉSERVATION

au prix de 25 € jusqu'au 2 mai au prix de 28 € du 3 mai au 6 juin
(au lieu de 30 €, prix public à parution prévue le 7 juin 2022)

sur les sites : **ardechoise-le-livre.fr**
ou **editionslascalade.com** avec règlement en ligne.

Pour tout autre type de règlement, contactez :
Éditions de La Calade - 22, place de la Gare - 07260 JOYEUSE
Didier BENOIT - editionsdelascalade@gmail.com - 06 81 77 41 46

Votre commande sera confirmée par e-mail
dès réception du règlement sur le site ou à réception du chèque.

Port et emballage : 9 € pour un exemplaire et 4 € supplémentaires
par exemplaire supplémentaire dans le même envoi.

J'économise le port : je récupérerai mon livre au village départ de L'Ardéchoise
sur le stand des Éditions de La Calade du 15 au 19 juin à Saint-Félicien, ou au siège de l'Éditeur à Joyeuse.

UNE ÉDITION LUXUEUSE « COLLECTOR » cartonnée, augmentée (208 pages)
avec accès et bonus audio Tag&Play, numérotée de 1 à 500, dédiée par les deux auteurs
est également disponible en réservation au prix de 50 € (+ port éventuel). Contact identique.

RÉGIONS

SOMMAIRE



P. 108 **ÎLE-DE-FRANCE**

> Donnons des Elles au Vélo



P. 109 **HAUTS-DE-FRANCE**

> Thierry Richard & Serge Ottaviani

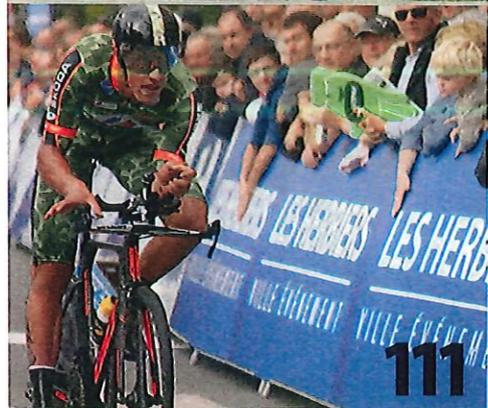


P. 110 **AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

> Florian Jouanny

P. 111 **PAYS DE LA LOIRE**

> Damien Gaudin



P. 112 **GRAND EST**

> Agenda 2022

P. 113 **BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ**

> Classic Grand Besançon Doubs



P. 114 **NOUVELLE-AQUITAINE**

> La Matthieu-Ladagnous

P. 115 **NORMANDIE**

> Le Vélo MAD

P. 116 **BRETAGNE**

> Critérium de Botsorhel



P. 117 **OCCITANIE**

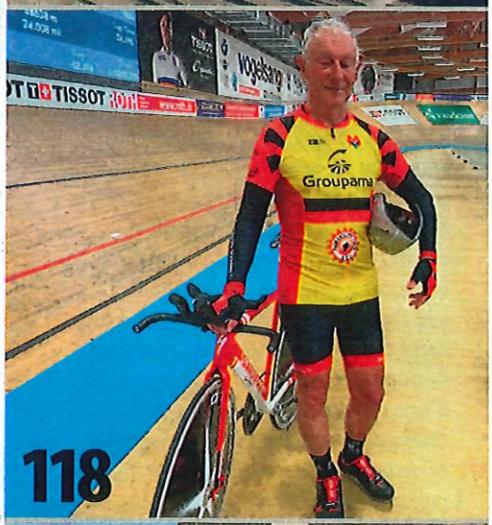
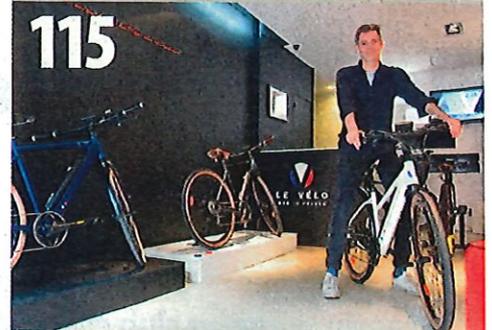
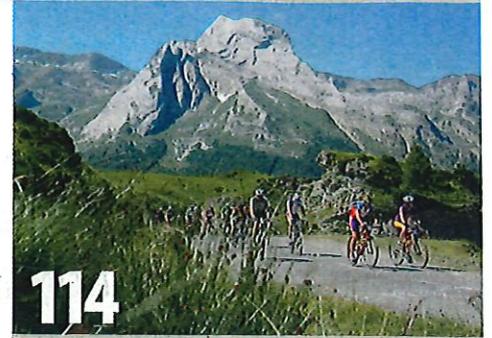
> L'Étoile de Bessèges-Tour du Gard

P. 118 **PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR**

> Jean-Pierre Demeois

P. 119 **CORSE**

> La GT 20



CORSE > LA GT 20

Épreuve



La vitrine pour une île à vélo

Bastia (Haute-Corse) – Annulée l'an dernier à cause de la crise sanitaire, la première édition de la cyclo sportive par étapes la GT 20 va s'engager, en mai, sur le parcours tracé par la Collectivité de Corse pour en faire le produit d'appel cyclotouriste. Par N. Kruslin

591 km en 4 Étapes... pour 9770 m de dénivelé positif, telle est l'innovation cyclo sportive que le club bastiais CESR 20 propose du 26 au 29 mai. Le Cycle s'était fait l'écho, il y a un an, de cette épreuve au format inédit en Corse, initialement programmée au printemps 2021 mais annulée à cause d'une flambée épidémique beaucoup trop intense. La GT 20, c'est d'abord une traversée de l'île du nord au sud identifiée par le pouvoir politique régional dans le cadre de la promotion d'un tourisme cycliste. Son lancement officiel, document cartographique à l'appui, remonte à l'année 2019, à l'initiative de l'agence du tourisme de la Corse. À ce moment-là, les presque 600 km de route ne s'adressaient qu'aux vacanciers intéressés par la découverte du territoire insulaire à vélo. En 12 étapes bien entendu plus courtes et bien plus abordables pour un produit d'appel. Mais il manquait sans doute quelque chose. Le partenariat entre un club de cyclisme et l'institution publique pour créer un événement de nature à mettre ce parcours cycliste en pleine lumière. Le vide sera comblé au mois de mai. Président du CESR 20, Jean-Marc Angelotti a hâte d'y être. « L'idée, c'est de mettre sur pied une épreuve qui convienne à tous les niveaux et permettre à tous les participants de profiter de tout le parcours, souligne celui qui fut aussi l'un des meilleurs coureurs corse de sa génération. C'est pourquoi on ne pouvait pas proposer une course par étapes classique où un coureur qui a fait le voyage depuis le continent risque l'abandon ou l'élimination dès le premier jour ». Dès lors, la GT 20 sera une épreuve hybride entre la compétition et la randonnée cyclo. Sur chacune des étapes, seront prévus



Jean-Marc Angelotti (à droite), présentant le parcours avec Gilles Simeoni, le président du Conseil exécutif de Corse.

des tronçons chronométrés pour ceux qui souhaitent défendre leurs chances pour un classement général, les autres pourront rouler de bout en bout sans pression. Rien que pour le plaisir d'évoluer sur les plus belles routes de l'île, du Cap Corse à Bonifacio, en passant par le littoral occidental et l'intérieur (voir le détail des Étapes ci-dessous). « Celui qui n'arrivera pas à terminer une étape pourra répartir le lendemain, précise Jean-Marc Angelotti. Nous allons également accueillir 20% de vélos électriques pour les quatre étapes en randonnée. La convivialité aura toute



Les étapes:

26 mai: tour du Cap Bastia-Centuri-Patrimonio, 110 km; 27 mai: Patrimonio-Porto, 192 km; 28 mai: Porto-Ghisoni, 152 km; 29 mai: Ghisoni-Bonifacio, 150 km.



La GT 20, un parcours tourmenté mais magnifique.

sa place dans cet événement ». L'organisation a décidé de limiter le peloton à 250 engagés. Les inscriptions sont ouvertes en ligne depuis le mois de décembre. ☺