



« Rennes Rollers » et « La nappe à carreaux » présentent...
du 30 mai au 7 juin 2015



1. Sommaire

1.Sommaire.....	1
2.Introduction.....	2
3.La rando des châteaux le long de la Loire (RDCL).....	2
3.1.La Loire en quelques lignes.....	2
Nos roulettes sur les routes touristiques des pays de Loire !.....	2
Nos roulettes dans les villes.....	2
Nos roulettes sur les revêtements des pays de Loire.....	3
3.2.Déroulement de la rando.....	3
Principe de la randonnée.....	3
.....	4
En roller.....	4
Côté cuisine et dégustation.....	4
3.3.Les grandes étapes de la randonnée.....	5
Le départ.....	5
Le parcours.....	5
L'arrivée.....	5
3.4.La procédure d'inscription.....	5
3.5.Les sous.....	5
3.6.Comment se rendre au rendez-vous ?.....	6
4.Foire Aux Questions.....	6



2. Introduction

Réunis par un beau soir d'été autour de quelques bières belges, les membres de l'association bretonne « Rennes Rollers » et de l'association parisienne « La nappe à carreaux » ont décidé d'associer leurs connaissances. Après les plages de sable blanc et les forêts de pins le long de la côte Atlantique (randonnées des Dunes 1 et 2), les escargots et le fromage des vignobles de Bourgogne (randonnées des Vignes 1 et 2), une traversée de la France par le canal du Midi (la Randonnée du Midi), un tour de Bretagne par la côte sud, et enfin un retour aux sources en Bourgogne en 2013, nos deux associations vous feront découvrir une nouvelle région : la Loire !

Nous réunissons à nouveau les ingrédients nécessaires pour faire une randonnée roller réussie selon les recettes de Mardi C'est Roller, club inventeur des randos : faire venir des patineurs de toute l'Europe pour partager pendant une semaine d'effort collectif cette convivialité qui nous est chère, le long des routes et pistes cyclables à la découverte des richesses culturelles et gastronomiques de la région. Mêler sport, culture et convivialité, c'est notre marque de fabrique.

Nous comptons sur vous pour partager avec nous cette belle aventure, que nous souhaitons à nouveau internationale ! Si nous reverrons des patineurs venus de toute l'Europe, habitués de nos événements, pourquoi pas vous ? Voici quelques éléments qui, nous l'espérons, vous décideront.

3. La rando des châteaux le long de la Loire (RDCL)

3.1. La Loire en quelques lignes

Huit jours à roller pour découvrir cinq départements des pays de Loire: le Loiret, le Loir et Cher, l'Indre et Loire, le Maine et Loire et enfin la Loire atlantique, en suivant l'artère principale qui fait la beauté cette région. Sillonner patins aux pieds les berges de la Loire, monter profiter du point de vue à flanc de coteau où se préparent les prochaines vendanges, tout en admirant la multitude de châteaux qui jadis protégeaient le pays des attaques par l'océan, et s'arrêter dans des hauts lieux incontournables...

Nos roulettes sur les routes touristiques des pays de Loire !

La Loire, c'est un patrimoine gustatif et historique séculaire qui fait la part belle au vin et aux châteaux de l'histoire de France. Qui n'a jamais trempé ses lèvres dans un verre de coteaux de l'Aubance, un Chinon vieilles vignes ou encore un Saumur Champigny ? Une raison parmi tant d'autres qui justifie la présence du val de Loire au patrimoine mondial de l'UNESCO !

Nos roulettes dans les villes

Nous traverserons les plus grandes villes de la Loire :

- Blois, la ville de François 1^{er}, qui mélange les bâtiments médiévaux et l'architecture de l'époque classique, et exhibe la belle cathédrale Saint-Louis ;
- Tours et son grand centre historique piétonnier, le fameux pont Wilson qui a survécu à toutes les crues et aux bombardements, et la cathédrale Saint Gatien ;



- Saumur, que l'on approche par les coteaux, capitale française de la cavalerie (chevaux comme blindés!) mais également réputée pour ses vins ;
- Angers, une ville verte avec plus de 150 km de pistes cyclables, sa cathédrale Saint Maurice et sa forteresse aux 17 tours ;
- Nantes enfin, l'une des villes les plus agréables à vivre de France, jouit d'un vieux centre particulièrement accueillant pour les piétons et offre aux regards une cathédrale récemment nettoyée, le château des Ducs de Bretagne et les machines de l'île, entre autres curiosités.

Nos roulettes sur les revêtements des pays de Loire

- Les voies vertes, caractérisées par un revêtement goudronné lisse et roulant, utilisent l'emprise des anciennes voies de chemin de fer ou les chemins de halage. Des équipements et services sont accessibles tout au long des itinéraires : parkings, points d'eau potable, sanitaires, aires de pique-nique, aires de loisirs, abris, bancs, ... les bords de Loire sont réputés pour les fameuses « levées de la Loire », des voies de circulation surélevées pour continuer à rouler au sec malgré les crues.
- Les véloroutes, itinéraires cyclables balisés empruntant des routes à faible circulation et présentant un dénivelé plus important que sur les Voies Vertes.
- Les boucles de cyclotourisme, empruntant des petites routes fréquentées par moins de 1000 véhicules/jour, sont balisées et rattachées à l'ensemble des Voies Vertes et Véloroutes. Elles permettent ainsi d'apprécier la vie locale, artisanale et culturelle du val de Loire.

3.2. Déroulement de la rando

Principe de la randonnée

Le principe est le même que les années passées :

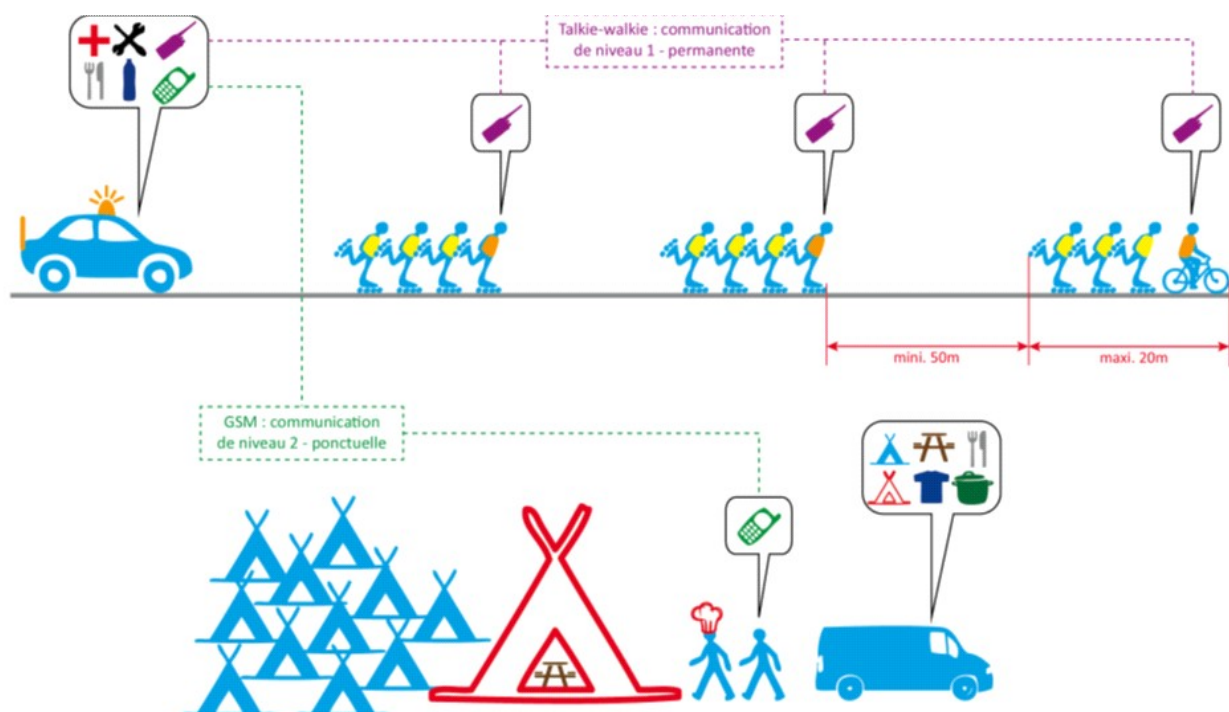
- **Chaque jour** : départ matinal le long de la Loire, après avoir plié le campement avec les staffeurs. Un parcours à un rythme balade ponctué d'un pique-nique (panier repas prévu) le midi et de pauses détente pour souffler un peu !
- **A l'arrivée** : après avoir planté sa tente dans le camping et donné un petit coup de main au staff pour préparer le dîner, on profite des fins de journée pour se balader aux alentours, visiter les sites touristiques ou faire une dégustation de produits locaux.
- **Le soir** : détente et convivialité autour d'un repas pris tous ensemble, préparé par notre Chef avec des produits locaux, reflets de la cuisine locale. On en profite pour réviser son matériel si besoin, et on découvre le parcours du lendemain !

Camionnette et voitures sont prévues pour suivre cette randonnée et transporter chaque jour les bagages et les équipements nécessaires pour le camping, les repas et le bon déroulement de cette semaine.

En roller

En fonction du nombre de participants et de leur niveau, des groupes seront constitués : le principe étant d'avoir dans chaque groupe un patineur de tête et un patineur de queue désignés pour assurer un rythme régulier à la hauteur des capacités des patineurs. Un organisateur est présent dans chaque groupe et est équipé d'un talkie-walkie pour pouvoir contacter les autres (voiture-balai et autres groupes) à tout moment ; des étapes de 50 km à 80 km quotidiens sont prévues, en fonction de la difficulté du tracé. Avec une bonne pause déjeuner au milieu, ça se fait tout seul !

Les patineurs devront se munir de leur casque dont le port est obligatoire pour cette randonnée. Le port de vêtements clairs et de protections (protège-poignets, genouillères, coudières) est vivement recommandé. En ville ou sur route, nous y ajouterons le port d'un gilet réfléchissant.



Sur la route :

- des petits groupes de patineurs en gilet jaune, de 20m de long max ;
- entre chaque groupe, 50m mini, pour faciliter le dépassement des autres véhicules ;
- dans chaque groupe, un guide en gilet orange, avec talkie-walkie et GSM ;
- la voiture-balai, équipée d'un talkie-walkie et d'un GSM, ainsi que d'une trousse de premiers soins, de pièces de rechange pour les patineurs, et d'un ravitaillement, ferme le cortège et le signale par un gyrophare et un grand panneau «Attention, patineurs sur la route» à l'arrière.

Au camping, étape de la journée :

- les membres du staff déplient les tentes des patineurs ;
- ils montent le barnum, véritable PC de la rando, et la cuisine roulante ;
- ils préparent le dîner ;
- ils restent joignables par GSM à tout moment ;
- ils gardent un véhicule disponible en cas d'urgence.

Côté cuisine et dégustation...

Notre chef cuisinier, qui depuis des mois s'entraîne à la cuisine des pays de Loire, va comme toujours se surpasser pour nous préparer des plats dont il a le secret. Néanmoins si vous avez des régimes alimentaires particuliers (végétariens, etc.) ou des allergies (gluten, lactose, ...), n'oubliez pas de nous l'indiquer, des adaptations seront possibles.

A tout cela s'ajouteront les multiples dégustations qui ponctueront cette randonnée : fromages, liqueurs, vins, charcuterie, biscuits...



3.3. Les grandes étapes de la randonnée

Le départ

- Samedi 30 mai : rendez-vous à la gare de Beaugency, entre 10h et 17h ;
- Dimanche 31 mai au matin : départ de la randonnée.

Le parcours

- 5 jours de pur plaisir à patiner sur les levées de Loire et sur les côteaux !

L'arrivée

- Samedi 6 juin : dernière journée de patinage jusqu'à l'océan et soirée festive de clôture.
- Dimanche 7 juin au matin : trajet en bus pour rejoindre la gare de Saint-Nazaire, pour les participants devant retourner vers Paris.

3.4. La procédure d'inscription

- L'inscription se fait par e-mail, à l'adresse suivante : ___ en joignant le formulaire d'inscription proposé sur le site ___ et sur la page Facebook de l'événement ;
- Vous avez jusqu'au 27 avril 2015 pour nous faire parvenir votre règlement ;
- Il sera également demandé de :
 1. fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du roller, à votre nom, ou bien présenter une licence de la FFRS ou autre fédération de roller ;
 2. signer une décharge de responsabilité au départ de la randonnée.
- Votre inscription sera définitivement validée lorsque nous aurons reçu les documents ainsi que les sous.

3.5. Les sous

Votre participation est fixée à **420 euros** et nous permet d'inclure :

- La pension complète : le camping (emplacement, douches chaudes, ...), la nourriture (3 repas par jour), le ravitaillement pendant le roulage (barres de céréales, eau, ...) ;
- Les visites et les dégustations ;
- Les transports éventuels (train, car, bateau, ...), entre votre prise en charge en gare de Beaugency le premier jour, et l'arrivée en gare de Saint-Nazaire le dernier jour ;
- Le prêt du gilet de sécurité jaune fluo ;
- Une trousse à pharmacie garnie, au cas où !



Elle n'inclut pas :

- L'assurance individuelle ;
- Le matériel sportif ;
- Le matériel de camping ;
- Vos achats personnels lors des visites et dégustations.

3.6. Comment se rendre au rendez-vous ?

Beaugency est une charmante petite ville accessible en train depuis Paris en 2h30 environ, vous trouverez toutes les informations nécessaires à l'achat du billet sur le site de la SNCF : [___](#).

Pour le retour, sur le même site vous pourrez réserver un billet pour le trajet Saint-Nazaire > Nantes > Paris.

4. Foire Aux Questions

Je veux venir mais ça fait beaucoup de kilomètres, est-ce que c'est difficile ?

Il vaut mieux avoir déjà fait une randonnée de plus de 30 km dans une journée. Si vous y arrivez, vous y arriverez, d'autant que les bords de Loire ont l'avantage d'être très plats. Mais rassurez-vous, il y aura quand même quelques montées et descentes, la vue est plus belle en haut !

Quel matériel il faut pour patiner ?

Des patins ! On conseille des roues de 84 minimum. En-dessous, c'est trop fatigant sur longue distance. Le must, c'est 90 mm ou plus.

Le vent d'Ouest dominant, c'est comment ?

Ce n'est jamais assez fort pour être gênant :)

Est-ce que vous roulez vite ?

Non. La randonnée n'est pas une course, on est là pour se promener, discuter, profiter du paysage. En moyenne, on fait environ 12 km/h. Ça n'empêche pas ceux qui ont besoin de se défouler de profiter d'une ligne droite pour se faire plaisir, mais au final, tout le monde s'attend.