



# LES CYCLOTOURISTES ALBERTVILLOIS



Plaquette annuelle - édition 2025

## Calendrier 2025

Date	Evènement	Organisateur
<b>Jeudi 9 janvier</b>	<b>Galette des Rois</b>	<b>CTA</b>
<b>Samedi 25 janvier</b>	<b>Repas de la Petite Reine- Venthon</b>	<b>CTA</b>
<b>Samedi 1er mars</b>	<b>Ouverture saison – Place Léontine Vibert</b>	<b>CTA</b>
<b>Mardi 11 mars</b>	<b>Formation Premiers Secours</b>	<b>CTA / UDSP</b>
Samedi 29 mars	Randonnée de Printemps	Cyclos Bisserains
Dimanche 20 avril	La Mandrinoise	Club VTT Aiguebelette
Samedi 26 avril	La Cyclo Grignolaine	Cyclo Club de Grignon
Samedi 26 avril	BRM 200 les fruitières des Baujues	Cyclos Chambériens
<b>Samedi 26 avril au Samedi 3 mai</b>	<b>Séjour club à Tautavel</b>	<b>CTA</b>
Jeudi 1 <sup>er</sup> mai	Randonnée du Petit Bugey	Cyclos Yennois
Jeudi 8 mai	La Savoyarde	Cyclos Montmélian
<b>Samedi 17 mai</b>	<b>Randonnée Mai à Vélo</b>	<b>CTA</b>
<b>Dimanche 25 mai au Jeudi 29 mai</b>	<b>Voyage itinérant à Winennden</b>	<b>CTA</b>
<b>Jeudi 29 mai au Dimanche 1<sup>er</sup> juin</b>	<b>Jumelage à Winennden</b>	<b>CTA</b>
Dimanche 15 juin	Randonnée entre lac et montagne	Cyclos Aixois
<b>Dimanche 22 et Lundi 23 juin</b>	<b>Sortie Chablais</b>	<b>CTA</b>
Dimanche 29 juin	Concentration départementale	Codep 73
Samedi 5 au samedi 12 juillet	Semaine Européenne de Cyclotourisme A Prayssac (lot)	FFVélo
Dimanche 3 au Dimanche 10 août	Semaine Fédérale à Orléans	FFVélo
Dimanche 31 août	Randonnée des Diots	Cyclos Ravoiriens
<b>Lundi 1<sup>er</sup> au Lundi 8 septembre</b>	<b>Séjour club Veynes</b>	<b>CTA</b>
<b>Samedi 6 septembre</b>	<b>Forum des Associations</b>	<b>Ville d'Albertville - CTA</b>
Dimanche 7 septembre	Randonnée des Fruits	CC La Motte Servolex
Samedi 13 septembre	Randonnée des Clochers	Arvi Cyclos
<b>Samedi 20 septembre</b>	<b>Pique-nique club à Queige</b>	<b>CTA</b>
Dimanche 21 septembre	Randonnée du Nivolet	UC Nivolet
<b>Dimanche 5 octobre</b>	<b>Randonnée Agritour à Verrens-Arvey</b>	<b>CTA</b>
<b>Vendredi 21 novembre</b>	<b>Assemblée Générale</b>	<b>CTA</b>
Samedi 29 novembre	AG Codep 73	Codep 73

## Sommaire



Plaquette annuelle édition 2025 éditée par les Cyclotouristes Albertvillois • Directeur de la publication : Dominique BERNARD • Comité de relecture : Maryse GIACOMETTI, François RIEU

• Maquette : Laurent PERRUCHÉ • Crédits photos : Couverture : Yann ARTHUS-BERTRAND • Pages intérieures : Membres du CTA • Impression : Imprimerie Challésienne • Tirage : 160 exemplaires.

2....Calendrier 2025

4....Les maux du président

5....Le conseil d'administration 2025

7....Trombinoscope du conseil d'administration

8....La charte adhérent

11..Cambrils, entre buffets et paysages

13..Avec ou sans assistance !

14..Semaine à Figeac : le tour de force des cyclos !

16..Feeling all right in Spain

18..Cambrils, c'est pas fini...

19..Suturation sans saturation

21..Une semaine dans le Roannais

22..Une semaine de SF à Roanne, juillet 2024

23..Comme un concentré de saison !

27..Tableau des cent cols

28..Balade catalane

30..55<sup>e</sup> jumelage Albertville-Winnenden

32..Col Sommeiller, 3009 m

34..Betteraves et Tour de France

36..Diagonale de France Strasbourg - Perpignan

38..Diagonale de France Perpignan - Strasbourg

40..Périple domestique

42..À la douche !

44..La strada dell'Assietta



## Les maux du président



Cent quatre-vingt-six  
cyclos... Cent quatre-vingt-  
six manières de pratiquer  
le vélo !

Il y a ceux qui prennent la tête,  
ceux qui se prennent la tête, ceux qui  
s'entêtent, ceux qui roulent sans tête,  
ceux qui roulent en queue mais pas que,  
ceux qui serrent les dents, ceux qui  
serrent les fesses, ceux qui pètent la  
forme, ceux qui pètent un câble, ceux  
qui rouspètent, ceux qui se la pètent,  
ceux qui pètent tout court, et puis ceux  
qui pédalent rond, ceux qui tournent en  
rond, ceux qui tournent pas rond, ceux  
qui roulent en file, ceux qui sont sur un  
fil, ceux qui se défilent.

Il y a encore les  
randocools, les randos  
pas cools, et ceux  
qui roucoulent, et  
puis les costauds  
qui sont dans  
l'effort, ceux  
qui aiment pas  
les forts, et il y a  
ceux qui avalent  
les kilomètres, ceux  
qui avalent que dalle,  
ceux qui se font avaler tout  
cru quand y sont cuits, ceux qui se  
régalent sans égal, ceux qui n'ont pas la  
cote mais qui aiment les côtes, ceux qui  
préfèrent les entrecôtes, ceux qui  
pédalent en fréquence, ceux qui  
fréquentent les ... Ceux qui écrasent les  
pédales, ceux qui caressent les pédales,  
ceux qui pédalent en se caressant, ceux  
qui parlent en pédalant, ceux qui

pédalent en chantant, ceux qui  
déchantent, ceux qui se taisent sans  
pédaler, ceux qui se regardent pédaler,  
ceux qui pédalent dans la choucroute.

Il y a des vieux qui se prennent pas pour  
des jeunes et des vieux qui déjeunent  
pas, il y a ceux qui craignent le pire et  
qui transpirent quand ça empire, ceux  
qui se déchainent sans en connaître un  
rayon, ceux qui cassent la chaîne et qui  
chutent (mais chût !), ceux qui se  
montrent, ceux qui jouent la montre,  
ceux qui montent sans se démonter et  
qui se font descendre, ceux qui  
prennent le vent tout devant, ceux qui  
sucent les roues, ceux qui sucent pas  
que de la glace, ceux qui sont vraiment

bidon, ceux qui vident le bidon  
et ceux qui se remplissent  
le bidon...

Mon Dieu que c'est  
compliqué d'être  
président !

**Dominique  
BERNARD**



## Le conseil d'administration 2025

Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse
<b>Membres du bureau</b>			
BERNARD Dominique	2025	Président	2525, rte de Pontfet 73200 Mercury
BARRADI Chantal	2025	Vice-président Séjours	201, chemin de La Peysse 73200 Albertville
PLANAZ Nicolas	2026	Secrétaire	53 chemin de la Peysse 73200 Albertville
PIRON Dominique	2025	Délégué Sécurité Réfèrent Randocool adjoint	L'Orée du square 16 avenue Victor Hugo 73200 Albertville
LATOURE Christian	2026	Trésorier Relations CoDep	5, rue Ripaille 73200 Albertville
DEVILLE-CAVELLIN Christian	2027	site internet Séjours	90 impasse du Million 73200 Venthon
LAURENT Bruno	2026	Soutien informatique Base de données des parcours Réfèrent Randos	73 chemin de la Perrière Verchère 74210 Faverges



Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse
<b>Autres membres du CA</b>			
BISOLI Marc	2026	Intendance	201, chemin de la Peysse 73200 Albertville
BONVIN Michel	2025	Aides ponctuelles	24 rue du docteur Brachet 73200 Albertville
CHEVALLIER Roger	2026	Aides ponctuelles	51 Avenue du Général De Gaulle 73200 Albertville
COUDIE Jean-Louis	2027	Coordinateur Plaquette	1287 route de Vizeron 73200 Gilly/Isère
ESTIVAL Françoise	2026	Référente Zen	090 rue CDT Dubois 73200 Albertville
FLEURANCE Christine	2025	Vêtements club Référente Randocool	28 rue des Fleurs 73200 Albertville
GONNET Yves	2026	Référent Costauds	728 route du chef-lieu 73200 Thénésol
GUILLAUME Lionel	2025	Jumelage Adjoint sécurité Référent Randocool	8, av. de Tarentaise 73200 Albertville
LAMARQUE Serge	2027	Intendance	721 chemin des Maures 73200 Gilly/Isère
LESUR Agnès	2026	Licences Agritour Référente Randocool	14, place Biguet 73200 Albertville
POUPART Philippe	2027	Commission handicap	642 route de Tarentaise 73790 Tours en Savoie
RIEU François	2027	Référent 100 cols Plaquette	432 rue des Sardes 73200 Grignon

### Missions Hors CA

Claude DUBRAY : gestion de la page Facebook CTA

Laurent FAVROT : Référent groupe Rando

Laurent PERRUCHÉ : réalisation plaquette et flyer Agritour. Parcours VTT Agritour

Marie-José MAGAT : partenariat Agritour

Maryse GIACOMETTI : plaquette

Alain DEGROOTE : Commission handicap

Alain GRANGEON : Commission handicap

## Trombinoscope du conseil d'administration



**BERNARD**  
Dominique



**BARRADI**  
Chantal



**PLANAZ**  
Nicolas



**PIRON**  
Dominique



**LATOUR**  
Christian



**DEVILLE-  
CAVELLIN**  
Christian



**BRUNO**  
Laurent



**ALLAIRAT**  
Gilbert



**BISOLI**  
Marc



**BONVIN**  
Michel



**CHEVALLIER**  
Roger



**COUDIE**  
Jean-Louis



**ESTIVAL**  
Françoise



**FLEURANCE**  
Christine



**GONNET**  
Yves



**GUILLAUME**  
Lionel



**LAMARQUE**  
Serge



**LESUR**  
Agnès



**POUPART**  
Philippe



**RIEU**  
François

## La charte adhérent



Tu as choisi de pratiquer le cyclisme au sein **des Cyclotouristes Albertvillois**, club affilié à la **Fédération Française de Cyclotourisme**.

Nous souhaitons que tu y trouves tout le plaisir et l'épanouissement que cette pratique peut apporter au sein d'un groupe. Tu trouveras dans cette **charte** les règles fondamentales qui régissent notre fonctionnement et les valeurs du cyclotourisme.

**Ton adhésion est de fait liée à leur acceptation.**

### Les valeurs du cyclotourisme

Le Cyclotourisme permet à chacun de rouler à vélo qu'il soit musculaire, VTT, VAE, gravel, à son propre rythme quel que soit son âge ou ses capacités physiques. Il constitue une activité de loisir et de plein air à bicyclette incluant le tourisme, l'immersion dans la nature et la culture.

**Les valeurs qu'il porte :** la solidarité, le partage, l'amitié, le désintéressement, le goût de l'effort, le respect des personnes, le respect des usagers de la route, l'acceptation des différences, l'accueil des personnes fragiles ou en situation de handicap, le respect de la nature.

La compétition ne fait pas partie de ses valeurs.

### Les Cyclotouristes Albertvillois (CTA)

Le club **CTA** est une association loi 1901 qui a pour but de regrouper des

personnes dans le cadre d'une activité cyclotouriste. Il est affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme (ou FF vélo) et se doit de respecter les règles et les valeurs prônées par la Fédération. Comme le prévoient les statuts, le club garantit la liberté d'opinion et s'interdit tout débat d'ordre politique ou confessionnel.

Le club a pour but de développer tout ce qui a trait à la pratique du vélo, la santé, l'éducation, la culture. Il est régi par des statuts (consultables sur le site des CTA) qui définissent le fonctionnement de l'association.

Un peu d'histoire : le club fut fondé en 1937 par une bande de jeunes cyclos dans l'élan qui suivit la création des congés payés. Il disparut durant la guerre. Sa résurrection date de 1950, puis après une période faste, il périclita à nouveau avant de renaître une deuxième fois en 1972 sous sa forme actuelle et connaître un immense temps fort avec l'organisation de la **Semaine Fédérale** en 1997. (L'historique détaillé du club est consultable sur le site)

Le club est administré comme le prévoient les statuts par un **Conseil d'Administration** et un **bureau** constitués de bénévoles qui ont choisi de consacrer une part de leur temps pour le service du club.

Comme tous les bénévoles ils doivent à ce titre **être respectés** par les adhérents même en cas de désaccord ou d'erreur de leur part. Les conflits qui pourraient surgir à

l'intérieur du club doivent être abordés avec volonté de dialogue, sans intolérance ni agressivité. La vitalité d'un club se manifeste par **l'engagement d'un maximum de bénévoles** aux tâches nécessaires à son fonctionnement et aux actions proposées.

La participation à l'organisation de la **Randonnée Agritour** et la présence à **l'Assemblée Générale** (les 2 temps forts de la vie du club) sont vivement souhaitées.

## Quelles sont les activités du club ?

- Les sorties hebdomadaires : lundis, mercredis, samedis.
- Les séjours à la semaine (actuellement 1 séjour de printemps et un séjour d'été) ou sur une durée plus réduite
- La participation aux randonnées et organisations du club ou de la FFV (randonnées permanentes, Semaine Fédérale, Brevets Cyclo-Montagnards, diagonales...)
- La formation des adhérents et dirigeants : sécurité, premiers secours, utilisation nouvelles technologies...
- Organisation de randonnées :
  - Agritour (annuelle)
  - Brevets de Randonneurs Mondiaux (tous les 4 ans)
  - Les 2000 savoyards (randonnée permanente)
- La participation aux manifestations et structures du territoire concernant la promotion du vélo et du tourisme :
  - Jumelage Albertville-Winnenden
  - Forum des Associations

- Fête du Vélo
- Conseil d'Administration de la Maison du Tourisme
- Commission mobilité Arlysère
- Les temps festifs et conviviaux :
  - Galette des rois
  - Repas de la Petite Reine
  - Pique-nique annuel
  - Repas à l'issue de l'AG
- Les réunions club : les adhérents sont invités à se réunir une à deux fois par mois à la **Maison des Associations** pour échanger et s'informer sur la vie du club et les activités du moment. C'est aussi un temps de partage et de convivialité.



- La vie d'un club se nourrit de toutes les bonnes idées et initiatives et naturellement d'autres activités que celles citées, peuvent tout à fait s'envisager.

## Comment communiquons-nous ?

La communication interne entre les adhérents, les dirigeants et la communication externe sont essentielles à la vie du club.

- Le pilier de cette communication

est maintenant le **site du club** régulièrement mis à jour. <https://www.cyclosalbertillois.com/> Il recense tous les événements passés ou à venir, contient les informations importantes, permet d'adhérer ou de s'inscrire pour les différentes activités et bien d'autres choses encore. Il est important de le consulter régulièrement. Il sert également à faire connaître le club et ses activités à l'extérieur du club.

- Pour informer tous les adhérents les dirigeants envoient **des mails** (actuellement par la plate-forme Brévo.)

Le programme des sorties hebdomadaires est communiqué en fin de semaine par ce biais. Le club peut être joint sur son adresse mail :

<mailto:ctalbertville73200@gmail.com>

- Les 3 groupes **Whatsapp** (Zen, Rando-Randocool, Costaud) permettent aux adhérents d'échanger directement entre eux. Chaque groupe a ses propres règles, mais étant donné le nombre important de personnes sur chaque groupe, **on demande de ne pas saturer les groupes avec des informations personnelles.**
- La page des CTA
- Les personnes n'ayant pas d'adresse mail sont informées de l'AG par courrier, et reçoivent les autres informations par des adhérents qui leur sont proches.
- La plaquette de saison diffusée en janvier aux adhérents permet de rendre compte de la vie du club à

travers des récits et textes rédigés par les cyclos et constitue un témoignage à travers les années de la vie du club.

## Rouler ensemble

### L'état d'esprit :

Rouler ensemble c'est partager le plaisir de pratiquer son loisir avec d'autres personnes en privilégiant la solidarité, l'entraide et la convivialité.

Même dans une sortie collective organisée par le club chacun roule sous sa propre responsabilité.

### Les grands principes

- Se présenter avec un vélo en bon état tant au niveau des éléments de sécurité que des éléments mécaniques.
- Choisir le groupe adapté à son niveau.
- Partir ensemble – Arriver ensemble. Toutefois, si lors d'une sortie il s'avère que la différence de niveau entre les participants est trop importante, le groupe peut se scinder en 2 sous-groupes de façon concertée et en accord avec le référent du groupe.
- Informer le référent groupe si je décide de quitter la sortie.
- Être attentif aux autres, en particulier aux nouveaux adhérents.
- S'adapter au niveau du groupe : Il n'est pas interdit d'accélérer dans une bosse ou un col, mais les premiers arrivés doivent attendre au sommet (dans un emplacement sécurisé) les derniers arrivés en leur laissant le temps de récupérer. Cela ne doit pas se répéter de manière

systématique à chaque bosse. Les plus faibles du groupe ne doivent pas constamment « faire l'accordéon ». Le groupe doit s'adapter à leur allure.

- Les personnes roulant en VAE respectent l'allure des cyclos roulant en vélo musculaire.
- Les personnes roulant en **VAE débridé** (infraction au code de la route) **ne sont pas autorisées à participer aux sorties club.**
- Respecter le code la route et les autres usagers.
- Respecter les consignes de sécurité.
- Se conformer aux consignes du référent groupe.



- S'informer à minima sur le parcours prévu.
- Accompagner un participant en difficulté physique qui souhaite rentrer au plus court.
- Assister et attendre une personne victime d'un problème mécanique.
- Connaître les procédures en cas d'accident et les numéros d'urgence.
- **La formation aux premiers secours est vivement conseillée.**

- Porter la tenue club est souhaité en tant que signe d'appartenance au groupe.

### 4 groupes de niveau :

Afin de permettre à chacun de rouler à une allure qui lui convienne, des groupes ont été constitués : **zen, randocool, randonneur, costaud.**

**Les groupes sont ouverts.** En fonction de ta forme du moment, de tes affinités, tu choisis ton groupe **en respectant son allure.**

Au-delà de 3 sorties test, **aucun non licencié ne pourra participer aux sorties club** car la responsabilité du club et des dirigeants serait engagée.

### Les sorties hebdomadaires

Chaque semaine, de l'ouverture de la saison début mars jusqu'à fin octobre, les référents groupe élaborent un programme qui est communiqué aux adhérents par mail et mis en ligne sur le site des CTA la semaine précédente.

Elles se déroulent **les lundis, mercredis et samedis** sauf exception annoncée dans le programme.

Des sorties VTT sont organisées ponctuellement et communiquées.

**Les horaires varient** tout au long de la saison en fonction des groupes, des parcours et des conditions météo.

Parfois, des « **sorties évasion** » sur une journée permettent d'aller rouler hors de nos routes habituelles ; elles nécessitent d'organiser un covoiturage.

Pendant la saison hivernale les sorties et RDV sont maintenus mais sans

programme établi. Les informations sont transmises à travers les différents groupes Whatsapp.

**Le lieu de RDV** est sauf information contraire place Léontine Vibert.

**Il n'est pas nécessaire de s'inscrire** pour participer aux sorties. Il suffit de se rendre au point de départ quelques minutes avant l'heure prévue.

**Attention le départ a lieu à l'heure prévue !**

Les participants se regroupent autour du référent groupe qui donne les consignes (sécurité, itinéraire...) Attention à ne pas entraver la circulation sur le parking.

Les groupes sont limités à **15**

**personnes.** Au-delà, le référent scinde le groupe en 2 groupes qui effectuent la sortie de manière totalement distincte.

**Les départs se font en respectant l'ordre des groupes** afin d'éviter la confusion: costaud, randonneur, randocool, zen.

Si aucun référent habituel n'est présent lors de la sortie, un des participants expérimenté gère le groupe.

Tous les paramètres des sorties collectives sont notés au retour dans un fichier excel. En cas d'absence de référent, un des participants communique sur le whatsapp du groupe les éléments demandés.

En plus des sorties hebdomadaires le club encourage les adhérents à participer aux **randonnées des clubs FFV** et tout particulièrement celles des clubs savoyards.

Un covoiturage pour se rendre au point de départ est organisé.

Bonne route

**Cette charte a été rédigé par :**

**Gilbert ALLAIRAT**

**Dominique BERNARD**

**Jean-Louis COUDIE**

**Christine FLEURANCE**

**Maryse GIACOMETTI**

## Cambrils, entre buffets et paysages



amedi 20 avril 2024 à cinq heures du matin, nous voilà partis, en car, en direction de Cambrils, ville côtière de la Costa Daurada pour un séjour cycliste de six jours.

Après onze heures de voyage sans encombre ni bouchon, nous arrivons à notre hôtel le « H10 Playa » et prenons nos quartiers. L'apéritif permettra à chacun de se présenter



Nous déferlons ensuite sur le self pour un copieux repas, comme ils le seront tous. Heureusement, nous allons faire beaucoup de sport pour éliminer ! Le dimanche matin à neuf heures trente, départ pour tous les groupes vers les itinéraires préparés par Christian et Cathy, que nous remercions. Les groupes Costauds, Rando, Rando cool et Zen partent pour un périple à l'assaut des cols catalans. Les vététistes s'élancent également à leur assaut mais aussi à celui des caves catalanes ! Les images qui nous resteront de ce voyage sont des paysages magnifiques et arides entre terre et mer, façonnés par l'homme et son travail pour la culture de la vigne en terrasse, les majestueux champs d'oliviers, de



douloureux dans le car qui nous ramène en France mais nous sommes tous satisfaits et heureux de ce séjour. Merci aux organisateurs. Encore un beau moment de partage.

**Muriel BERNARDI**

noisetiers, d'amandiers et de cerisiers. Nos parcours nous emmèneront vers des villages perchés sur leurs promontoires ocre, aux routes peu fréquentées. Nous apprécions le respect et la bienveillance des automobilistes espagnols envers les cyclistes. Malgré un temps un peu couvert avec parfois des éclaircies et surtout beaucoup de vent, notre semaine aura finalement été appréciée par tous. Notre séjour n'aurait pas pu finir sans que chaque groupe se retrouve autour

du plat typique : la paella. Quelques courageux et courageuses profiteront de la mer et de la piscine en se baignant. Avec 16 degrés, l'immersion est réservée aux guerriers et guerrières. Près de six cents kilomètres et huit à dix mille mètres de dénivelé, il en fallait des watts ! Les jambes sont lourdes et le corps



## Avec ou sans assistance !

**N**on, bien sûr, pas droit à l'assistance ! Ne se servir que de ses capacités physiques, faire tourner les jambes, et aussi intellectuelles, faire marcher sa tête. Je ne veux pas être un assisté, je ne veux compter que sur mes capacités et ma détermination à réussir ce nouveau défi. Mais qu'entend-t-on par assistance ? Pour un long voyage, il faut pourtant bien se ravitailler et se reposer, se protéger contre les intempéries, suivre sa route, se faire guider au besoin. En cas de casse mécanique, au moins se faire dépanner, si par malheur on se blesse, il est important de se faire soigner. Tout cela va se soi, mais c'est plus clair en le disant ! Est-ce de l'assistance ou simplement l'utilisation et l'organisation des moyens utiles et nécessaires à la réussite de l'entreprise ? Si rouler en groupe, de préférence avec des cyclos aguerris, en bonne harmonie et en profitant des aptitudes de chacun, ce n'est pas considéré comme assistance, alors je veux bien à titre expérimental partager cette belle aventure sportive. Pas besoin de passer une annonce, il suffit de s'adresser à la DRH du Club pour

constituer un groupe homogène dans lequel chacun apportera son savoir faire. Il suffit donc de m'entourer d'un routeur pour le tracé du parcours, d'un mécanicien urgentiste, d'un nutritionniste certifié bio, d'un kiné aux doigts

de fée et bien sûr d'un capitaine de route qui orchestrera à la baguette les temps d'effort et de repos.



Au PC on pourra toujours compter sur une équipe motivée et opérationnelle H 24. Il y aura le spécialiste météo qui nous avertira des zones orageuses ou caniculaires, le conseiller route pour anticiper les zones de travaux et de déviations, le chargé de la logistique hôtellerie pour affiner les horaires d'arrivée ou nous trouver un plan B, le médecin retraité de cardiologie qui surveillera en permanence les ECG de l'équipe. Je serai en contact avec mon coach mental tous les jours en fin d'étape et le lendemain avant le petit déjeuner.

Voilà une équipe restreinte, comme une entreprise artisanale où chacun jouera sa partition et contribuera à la réussite collective ? Plus, ce n'est pas la peine et notre budget n'est pas illimité ? Ce n'est pas non plus un gouvernement !

**Philippe LAPLANCHE**



## Semaine à Figeac : le tour de force des cyclos !



arrivée triomphante, nous débarquons à Figeac, prêts à conquérir le monde, ou du moins les routes.

montée.

Direction Saint-Cirq-Lapopie, Saint-Circus pour les intimes, un autre joyau du Lot, perché au-dessus de la vallée du Lot.



Il est 9 h, à l'entrée du centre, nous nous regroupons pour le départ dans la joie et la bonne humeur.

La journée s'annonce magnifique.

Premier défi : Conques, un village médiéval au charme exceptionnel, célèbre pour son abbaye Sainte-Foy. Chaque

groupe a pu apprécier les

routes sinueuses et les

vues splendides qui

caractérisent cette

partie du Lot. Les

plus costauds

montent les

côtes comme

des cabris. Les

autres... Disons

qu'ils ont apprécié

le paysage et les

pauses. Le village est

superbe, mais la vraie

victoire, c'est d'avoir survécu à la

Ce village, élu comme l'un des plus beaux de France, a ravi les cyclistes avec ses ruelles escarpées et son patrimoine historique. Suspendu, il fait penser à un décor de cinéma. On se croirait dans un conte de fées... jusqu'à ce qu'on réalise qu'il faut tout remonter à vélo ! On souffle, on râle, mais au sommet, on se sent comme des rois.

Après tant d'efforts, une pause bien méritée au Lac du Tolerme. C'est simple : on saute dans l'eau comme des enfants. Les plus vaillants font des concours de plongeurs, les autres se la coulent douce sur le rivage, cocktail à la main ou presque. Un bon repas et ça repart.

Et c'est le tour de Rocamadour et la Route du Pardon. Ce site emblématique, perché à flanc de falaise, nous a impressionnés par son histoire et son architecture. Les cyclistes ont pu admirer ce lieu unique, connu pour son sanctuaire



dédié à la Vierge noire. Pour ceux qui n'ont pas encore perdu leur âme en pédalant, c'est l'occasion de la retrouver en visitant ce lieu de pèlerinage. Les plus croyants prient pour avoir la force de finir la semaine, les autres prient pour l'apéro du soir.

On pensait avoir tout vu, mais Saint Sulpice nous réserve encore des surprises. Les cyclos grimpent, descendent, grimpent encore. Entre deux souffles, certains trouvent une révélation spirituelle : "Et si on s'arrêtait là ?"

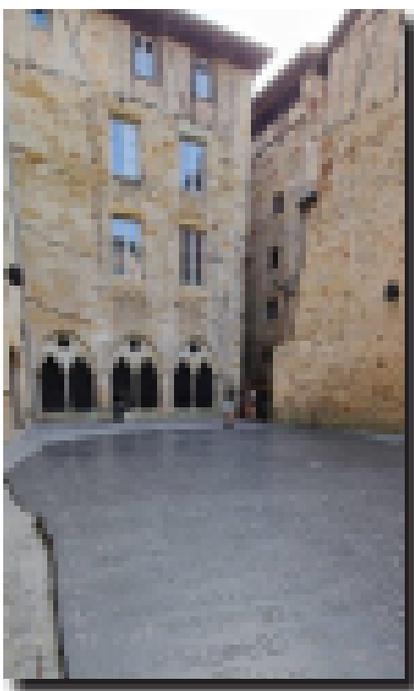
Voici un petit récit basé sur les éléments que vous avez fournis.

Le dernier jour de notre escapade est enfin arrivé. Un dimanche pluvieux a changé notre plan initial de faire du vélo. Le ciel était lourd, et les gouttes de pluie tombaient sans relâche, rendant les routes glissantes et impraticables pour une balade en deux-roues.

Pour ne pas laisser cette météo capricieuse gâcher la journée, certains ont décidé de s'offrir une pause gastronomique dans un restaurant local. Le cadre était chaleureux, l'ambiance réconfortante, parfaite pour oublier le mauvais temps à l'extérieur.

D'autres ont pris la direction du musée Champollion. L'endroit, dédié au

célèbre déchiffreur des hiéroglyphes, les a transportés dans le monde fascinant de l'Égypte ancienne. Chaque salle était une plongée dans l'histoire, où les mystères de l'écriture antique se dévoilaient peu à peu.



Pour certains d'entre nous, l'après-midi s'est poursuivi avec une formation Garmin. Ce fut l'occasion d'approfondir nos connaissances de cet outil technologique, qui nous accompagne souvent lors de nos aventures en plein air.

Finalement, malgré la pluie, ce dimanche s'est révélé être une journée riche en découvertes et en apprentissages, une belle manière de clore notre séjour.

Chaque soir, les participants se sont retrouvés autour d'un apéritif convivial, avant un repas commun où chacun raconte ses exploits ou ses galères. Les uns parlent de leurs performances sportives, les autres de leurs performances à l'apéro. Qu'importe le groupe, tout le monde a gagné... quelques kilos en plus !

Figeac et ses environs sont riches en histoire : des villages médiévaux comme Conques et Rocamadour, aux sites naturels tels que Saint-Cirq-Lapopie. Chaque endroit visité a une histoire unique qui reflète le patrimoine culturel de cette région du sud-ouest de la France. Ce séjour à Figeac a été une belle réussite, mêlant sport, détente, culture et convivialité. Chacun est reparti avec des souvenirs inoubliables et l'envie de revenir pour découvrir davantage cette belle région.

Enfin, je tiens, au nom de tous, à exprimer nos sincères remerciements à Christian et Chantal. Une fois de plus, ils ont su organiser ce séjour de main de maître. Grâce à leur dévouement et leur sens du voyage, nous avons pu profiter pleinement de chaque instant, même lorsque la météo n'était pas de notre côté. Ce fut un séjour mémorable, et c'est en grande partie grâce à eux.

**Nicolas PLANAZ**



## Feeling all right in Spain



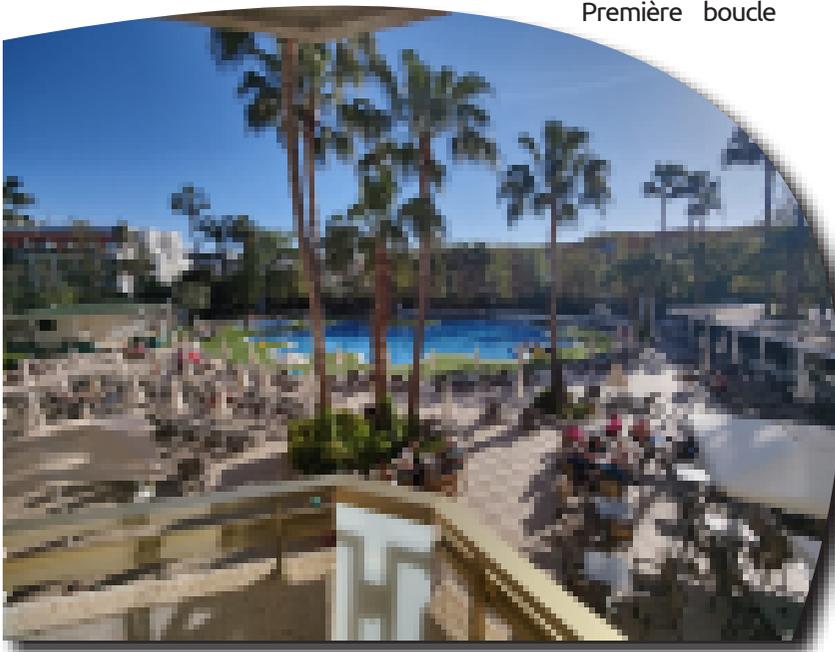
près un voyage sans encombre mais une arrivée à l'hôtel quelque peu délicate à cause d'un accès pas franchement adapté aux autocars, nous voilà en possession de nos logements.

Grand complexe hôtelier bien achalandé, comme tout le monde l'a constaté avec un bon "melting-pot" de gens, malgré la saison basse.

Restauration copieuse afin de mettre le pied à l'étrier le ventre bien rempli, et première nuit au cours de laquelle nous devons prendre nos marques pour trouver le sommeil, mais non sans difficultés.

**Dimanche 21 avril, 90 km et 1 300 m D+.**

Première boucle



avec une succession de petits cols à commencer par celui de Texeita à 540 m d'altitude, suivi d'une multitude de petites bosses culminant à environ sept cents mètres, grimpées avec le vent et le froid qui nous surprennent quelque peu.



Première embûche, un petit barrage, une barrière : ouverte ? Fermée ? Petite chute sans gravité au redémarrage mais un dérailleur qui en fait les frais sur une bordure. Bidouillage pour le faire fonctionner sur les pignons du haut pour la montée suivante. Hélas, peine perdue, la côte à gravir se révélera la plus difficile de notre périple avec un passage à seize pour cent. Ce sera de la marche pendant un long passage, ensuite ça ira mieux sur le retour.

L'avatar suivant sera une crevaillon, vite réparée malgré une certaine attente du groupe devant.

Arrivée à l'hôtel, réparation de la transmission endommagée qui fonctionnera le reste de la semaine.

Un grand merci et bravo aux mécanos.



### Lundi 22 avril, 120 km et 1 900 m D+.

Grosse journée en vue avec une météo similaire à la veille. Après la sortie de la ville le long du littoral, nous sommes assez rapidement dans les terres. Des terres et collines souvent rougeâtres et cette végétation encore verdoyante en ce début de saison. On encape les bosses et les cols par ces routes toutes aussi belles, lisses et sinueuses. On dirait qu'elles ont été créées uniquement pour les deux roues. Très peu de circulation et les automobilistes rencontrés sont respectueux, attendant patiemment derrière nous ou ralentissant pour ne pas nous gêner. Sur le retour, le ciel se couvre et on commence à prendre des gouttes en arrivant sur Cambrils, les bandes cyclables me paraissent interminables jusqu'à l'hôtel. L'averse arrose la route peu de temps après notre arrivée. Ce sera la seule de la semaine.

### Mardi 23 avril, 120 km et 1 800 m D+.

Journée la plus froide de la semaine à mon ressenti.



Encore beaucoup de petites grimpees au programme dans un décor grandiose à travers les cultures fruitières et les vignes. Repas pique-nique pris à la terrasse d'un café sur la magnifique place du village. Fin de l'étape avec le vent froid toujours présent et place à la douche chaude suivie de la traditionnelle Sangria apéritive.

### Mercredi 24 avril, Barcelone.

Le lever de bonne heure, le taxi, le train et le métro qui s'enchaînent pour dix d'entre nous. Destination « Sagrada Família ». Magnifique cathédrale moderne de l'architecte Gaudi, à visiter absolument malgré la foule présente en toute saison (réservation impérative). Paella au déjeuner et marche dans la somptueuse ville avec le retour en soirée, environ cinq heures de transport tout compris plus les attentes. Belle journée bien remplie mais fatigante pour tous.

### Jeudi 25 avril, 100 km et 1 400 m D+.

Moins de cols, moins de dénivelé et de distance pour cette journée avec une montée à près de mille mètres d'altitude. Délicieux repas-paella pour le groupe et retour calme pour les derniers kilomètres avant l'arrivée.

### Vendredi 26 avril, 100 km et 1 450 m D+.

Dernière journée avec une boucle similaire à celle de la veille. Repas sandwich en terrasse d'un bar très sympa. Retour à l'hôtel et démontage des vélos pour le



rangement dans les housses.

Dernière Sangria, merci aux préposés. Dernier repas au buffet...

Très beau séjour apprécié par tous.

Transport au top.

Vivement le prochain.

Gilles ROSSETTO

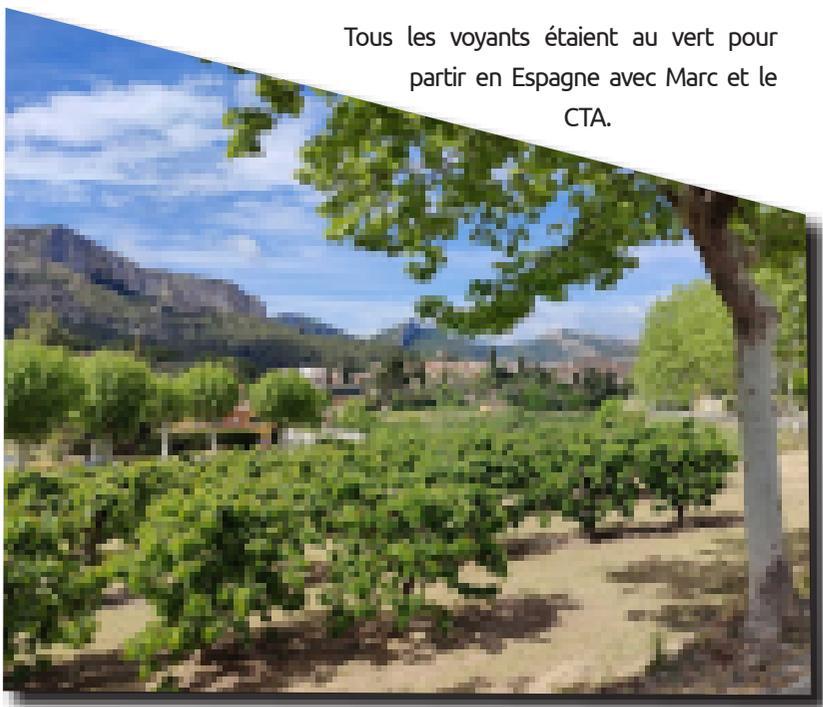
## Cambrils, c'est pas fini...



Une grande première pour moi : un séjour avec le CTA. En fait, mon copain Marc m'avait raconté avec enthousiasme sa semaine dans les Vosges avec ce club, à la fin de l'été 2023, et il commençait à me dire qu'il voulait aller en Espagne en avril... l'idée m'a séduit : remettre les jambes en mode vélo, après la saison de ski de randonnée, sur de nouvelles routes, avec de nouveaux paysages, et rencontrer de nouvelles personnes.

J'ai donc pris ma licence et me suis inscrit au séjour de Cambrils. Avant de partir, j'ai fait deux sorties le mercredi après-midi avec les costauds, pour ne pas arriver « comme un cheveu sur la soupe » en Espagne... j'ai trouvé que le niveau en vélo était très bon et que les gens étaient sympas avec un petit gars qui venait de l'Isère (j'habite à Barraux).

Tous les voyants étaient au vert pour partir en Espagne avec Marc et le CTA.



Ce que je retiens d'abord de ce séjour, c'est la qualité de l'organisation (choix de l'hôtel au bord de la mer, précautions prises avec les vélos pendant le transport...), donc un grand merci aux organisateurs, et notamment à Christian.

La très bonne ambiance du groupe a aussi été un point fort de cette semaine de vacances : je me suis senti intégré tout de suite, l'apéro du soir y est peut-être pour quelque chose...

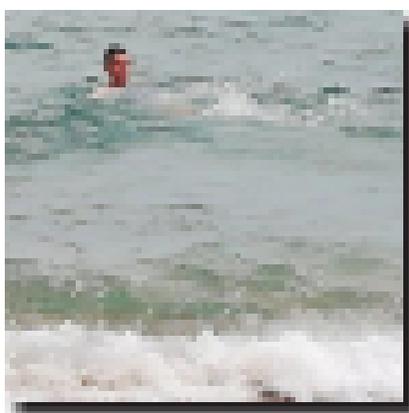
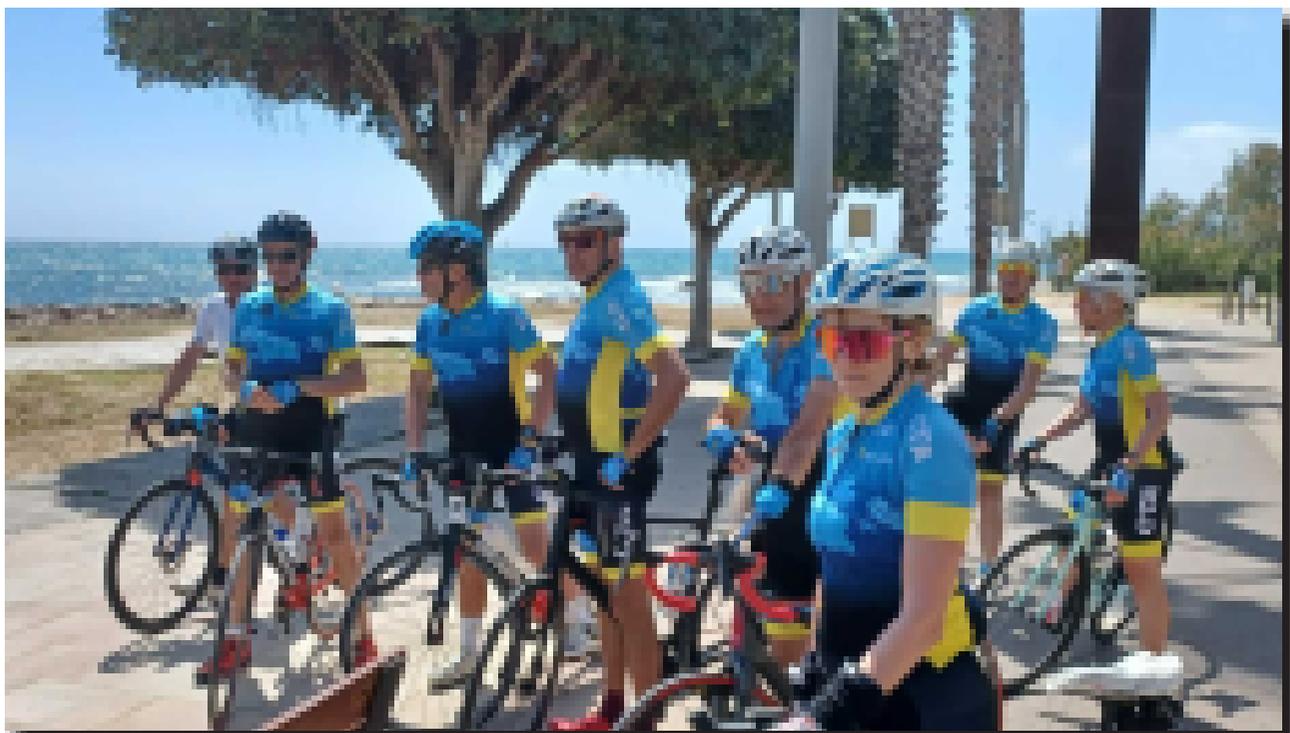
Côté vélo, c'était quasi parfait : la météo était de la partie, pas une seule goutte d'eau ou presque, le vent n'était pas gênant, une ou deux journées un peu frisquettes en altitude, mais bien habillé, ce n'était pas un problème.

J'ai bien aimé les différents itinéraires proposés, la qualité des routes... Ceci dit, on savait que c'était une région propice au vélo de route. J'étais avec le groupe des costauds : globalement on roulait ensemble, tous les treize, sauf dans les cols. Le groupe éclatait alors en deux, les plus rapides devant et les plus cools à l'arrière et tout le monde se regroupait au sommet.

En fait, j'ai trouvé les membres de ce groupe bienveillants entre eux, malgré les écarts de niveau.

L'avant dernier jour, nous nous sommes arrêtés pour manger une paëlla le midi, ce qui a étonné Dominique, laissant entendre que ce n'était pas le style des costauds...

Bon, heureusement qu'il ne restait pas



beaucoup de kilomètres à parcourir en vélo après le resto...

Côté « après vélo », je me suis baigné deux fois dans la mer, mais l'eau était un peu froide pour moi, c'était juste pour faire le malin devant les filles...

Le seul point négatif de ce séjour, c'est d'avoir passé une semaine dans la même chambre que Marc : j'avais fait

des essais avec lui, lors de l'ardéchoise par exemple, mais là, c'était un peu trop long... je ne peux pas tout raconter...

Bref, de bonnes vacances en Espagne !

*Cambrils, c'est fini, je crois que j'y retournerai un jour...*

**Grégory BERTHOMÉ**

## Suturation sans saturation



in septembre, lors de notre troisième déplacement en Espagne de l'année, et après avoir franchi notre seizième col de la journée sur la vingtaine prévue, un collègue (jeunot de soixante-dix printemps) fit en plein bois une rencontre brutale avec un rocher saillant, avec un bilan sans appel : une plaie profonde sous

le genou...

Après une désinfection et un bandage serré (on a du matos dans le sac...) nous voilà repartis vers notre point de départ, franchissant encore deux cols sur le parcours.

Arrivés aux voitures, je lui propose de le conduire à l'hôpital, mais c'est mal connaître le sujet car il reste deux cols

à faire en aller-retour. Ce n'est donc qu'à 18 heures que je le conduis sur les hauteurs de Berga, ville de 17 000 habitants en Catalogne.

Passage par les urgences, et modeste affluence pour un samedi soir. Je me fais accepter en radiologie puis en salle de soins sous prétexte de traduction à l'aide de mon portable.

Le toubib arrive puis va chercher une infirmière franco-espagnole, ce qui est fort appréciable.

Le collègue demandant gentiment et timidement si on peut lui faire un pansement serré et étanche, je me marre en devinant la suite ! Cela n'échappe pas à la demoiselle qui nous dit : « mais attendez, on ne vous a encore pas recousu ! » et s'adressant à moi : « qu'est-ce qui vous fait rire ? »

et moi de lui répondre « oh rien, mais demain il est sur le vélo ! »

« Ah non ! » dit-elle, ni VTT ni vélo ni gravel ni trail ou piscine : quinze jours tranquille !

Cela provoque une anesthésie chez notre guerrier ! Il ne moufte plus, il tente un timide « oui mais en pédalant doucement, c'est pas traumatisant ! »

Le toubib s'affaire. Sur la radio, il voit une fissure de l'os, et il a de plus le tibia directement en visu en nettoyant la plaie. Trois points internes, trois points externes, ordonnance d'antidouleurs et

antibiotiques divers (la boîte est encore presque neuve à ce jour) et nous voilà, à 22 heures, partis en plein centre-ville, à la recherche de la pharmacie de garde au milieu des fêtards, nous en cuissards...

Au gîte, les copains sont sympas, ils nous ont gardé le souper au chaud.

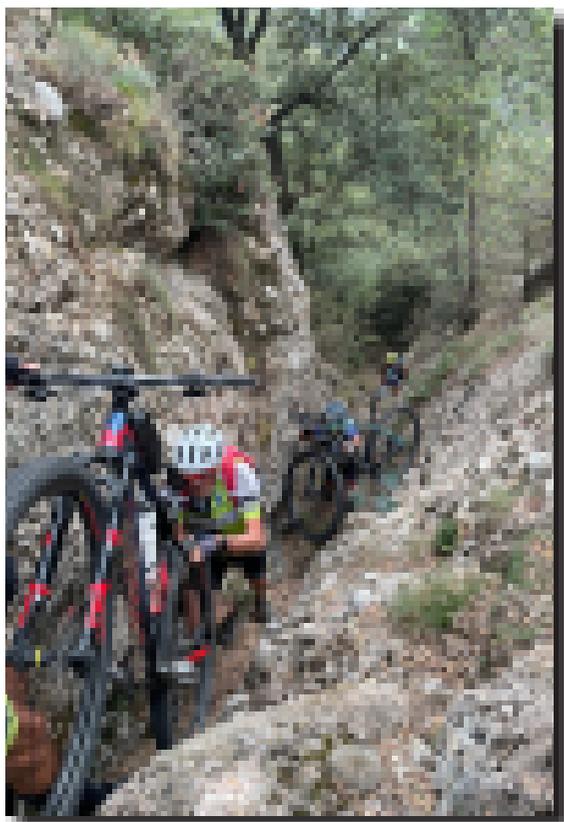
Vu l'absence d'arrêt de travail ce fut 15 cols le lendemain et 14 le surlendemain en deux prises avec

J'aurais quand même bien aimé voir la tronche de l'urgentiste au moment de signer la décharge !!

À la question « t'es fou, pourquoi tu n'as pas arrêté ? » il m'a répondu : « Ben dans quatre ans j'aurai 82 ans, je suis pas sûr de pouvoir le refaire !! »

Quand on aime ...

**Bernard CHINAL**



un peu d'eau ... sur la fin. Aucune séquelle et plus de mille bornes avalées depuis ...

Il n'a toutefois pas atteint le niveau de Terminator, doyen finicher du dernier PBP avec un seul poumon valide suite à une chute et un pneumothorax (sans séquelles).

## Une semaine dans le Roannais

**F**

in juillet, nous étions six, dont cinq CTA, Maryse, Chantal, Laurent, Philippe, Luc et moi, à participer à la 85e semaine fédérale qui était organisée cette année à Roanne.



nous ont laissé tranquilles toute la semaine.

La situation de notre hébergement, un peu éloignée de Roanne, nous a souvent permis d'éviter la foule du départ des circuits.

Le Roannais regorge de paysages variés et splendides : des petites routes bucoliques ou de beaux sentiers pour les deux vététistes, de magnifiques châteaux, les bords de Loire et un riche patrimoine religieux.

Une semaine sportive mais aussi remplie de belles découvertes culturelles !

Félicitations aux organisateurs et aux concepteurs des circuits !

**Sylvie TANGUY**

Nous avons loué une maison à Renaison, à proximité de Roanne. Cette maison, quoique fort encombrée, a été bien appréciée grâce à sa terrasse couverte sous laquelle nous avons pu prendre tous nos repas. Très agréable aussi avec sa grande piscine qui nous permettait de se délasser les jambes après l'effort.

Un violent orage nous a accueillis le premier soir, mais ensuite la pluie et les nuages



## Une semaine de SF à Roanne, juillet 2024

**P**remière fois en semaine fédérale, mais pas premier séjour d'une semaine avec le CTA.

En ce juillet 2024, c'est à Roanne que la SF et ses 6500 participants sont réunis.

Chaque jour un parcours différent, ou plutôt chaque jour -sauf le jeudi jour de repos- un parcours au choix parmi quatre dans une région autour de Roanne. Nord, sud, nord-est, nord-ouest...

Nous sommes réunis, quatorze CTA dans un gîte tranquille, au dessus de la Loire, à quinze km du PC (le Scarabée, œuvre architecturale intéressante sous certains angles extérieurs), ce qui nous ajoutera trente kilomètres aller retour ou nous en retranchera autant sur les parcours quotidiens.

Voilà pour le topo technique.



En ce qui concerne la vie communautaire au sein du groupe CTA, chacun a son vécu, son caractère, sa personnalité et sa façon de communiquer et d'écouter ; logique quand on rassemble quatorze personnes différentes, avec des parcours différents, et des âges différents, mais



quand même entre cinquante et soixante quinze ans.

On a donc un mélange de randos-cools, randos et costauds.

Deux sorties se sont faites avec le groupe complet, et nous avons fière allure avec nos beaux maillots. On s'attendait tous en haut des côtes... Et en bas des descentes.

Le bilan est simple : très chouette de découvrir une région roannaise -à priori- peu attirante, mais truffée de grandes pièces architecturales, de montées et descentes- certes courtes en dénivelé- mais possiblement raides

ou longues.

La vie de groupe s'est bien passée, avec beaucoup d'humour. Chacun apportant ses compétences, ses joies et sa vision quotidienne.

Découverte des spécialités locales, Praluline\*, pastillade\*\*, bœuf aux escargots, pâtisserie chocolat cerise. Tout cela sur des ravitos tenus très gentiment et cordialement par les bénévoles locaux toujours attentionnés.

La SF ? Si c'était à refaire ? Il faudrait la refaire.

\*Praluline, sorte de brioche ronde d'environ 20 cm de diamètre, recette créée en 1955 par M Pralus, avec éclats très nombreux de pralines fabriquées localement. Pâtisserie très énergétique.

\*\*Pastillade, boisson pétillante à



base d'eau de Vichy et de pastille Vichy menthe, très rafraîchissante et très bonne au goût, fabriquée par une seule compagnie qui en a développé le procédé.

Vincent RIEU



## Comme un concentré de saison !

2

024, nouvelle saison, nouvelle page ! La déjà très longue histoire des CTA s'écrit désormais en lettres numériques et quand ils ne sont pas sur leurs vélos, « ça roule (toujours) chez les CTA » ! Sur leur WhatsApp ronronne alors le chat (tchat) et les souris bleues et jaunes font crépiter leurs claviers pour y poster un tas de leurs petits bouts d'histoires. Petit concentré 2024 de ma contribution WhatsApp à écrire nos petites histoires dans la grande

histoire des CTA !

DE LA SUBTILE ALCHIMIE DU VÉLO EN GROUPE, comme ce 14 avril quand il fallut concilier socquettes légères, jambes de plomb et tous les tempéraments de la création. Le ballet incessant sur notre route de tous les distillats plus ou moins cools tirés de l'alambic des randos du même cru, devint très vite la subtile alchimie à trouver. Notre peloton se recomposa mille fois et se décomposa mille autres comme des petits rats d'opéra au fil des

mouvements de la géographie et des tribulations routières. Seul l'ami Michel G nous chercha sans nous trouver dans ce camaïeu d'allures. Il roula seul en « chasse-patate » la sortie durant, avec à fleur de lèvres ce large sourire bonhomme de l'homme heureux sur son vélo. Et comment ne pas évoquer ce matin frisquet du 16 septembre à la Randonnée du Nivolet où le petit peuple CTA bigarré de tous les calibres se mêla en un même élixir. Nous trouvâmes la potion magique les trente premiers kilomètres durant. Nous étions bien tous des costauds en plus ou moins zens, cools ou randos selon les goûts et les couleurs de chacun.



ET TOUTE CETTE GÉOGRAPHIE PEDALÉE, comme au printemps renaissant, où Il faisait rudement bon au soleil du balcon de la route de Montagny, avec tous ses contrastes de blancs, verts,

jaunes primevères et autres fauves. Les neiges sommitales, la nature bourgeonnante et dans tous ses éclats, rien ne manquait au tableau impressionniste d'un printemps tout pimpant et bien au rendez-vous du calendrier des Postes. Parfois encore une sortie naissait de la plus totale improvisation, et même une sortie des plus classiques pouvait recéler de petites surprises qui la pimenteraient illico presto en sortie découverte ; tout le sel du cyclotourisme quand on croit avoir découvert l'Amérique ! Comme ce 11 avril où nous suivîmes une fois encore les yeux fermés Gérard M du côté de Fontaine par le chemin des ânes et celui des moulins. À l'aplomb de la cascade de la Petite Porte et des Arlicots, les grandes murailles défendant le pays Bauju nous couronnaient. Les sorties naissent aussi de nos pensées voyageuses lorsqu'elles se nichent au plus profond des plis de la carte routière. Comme celle du 12 avril toute remplie de hauts et de bas, où les pleins et les déliés de la belle écriture de cette sortie tortueuse et bossue à souhait sublimèrent le beau au dur. Nous eûmes l'étrange sensation d'être ailleurs sur les balcons de la Haute Combe de Savoie alors que nous n'étions qu'à un saut de puce de la maison.

QUAND LA GÉOGRAPHIE NOUS FAIT REMONTER LES HORLOGES DU TEMPS, comme ce 25 juin à

Valmorel où Dominique B, notre président, revint sur la trace de ses vertes années de travailleur saisonnier lorsqu'il y organisait de grandes fiestas pour les touristes. Depuis, il s'en était passé bien des javas dans cette montagne et les soixante-dix printemps du président l'avaient rattrapé, mais il les portait toujours aussi jeune ! Mais aussi ce 12 septembre où Serge L débaroula du col de Tra dans son jardin. Longefoy, son bucolique plateau et toute la guirlande des stations de La Plagne déroulée sur le versant, il connaissait tout cela par cœur. Vingt-cinq années de métier à travailler en ces lieux et au service des vacanciers, ça vous burinait un homme !

LE VÉLO C'EST MERVEILLEUX MAIS C'EST TOUJOURS MIEUX DE RESTER ENTIER, comme ce 5 juillet où s'invita l'économie triomphante du bassin annécien, qui mit dans nos roues tous les champignons rageurs des « écrabouilleurs » à quatre roues qui s'offriraient bien un de ces « putains » de deux roues ralentissant leur « Monte-Carlo » quotidien ! Il y a des moments où l'on condamnerait bien au vélo tous ces « broum broum de fadas » ! Mais qu'il serait doux de recouvrer plus souvent sur nos petites routes champêtres la liberté de rouler de front et ce petit plaisir partagé de pédaler tout en conversant jusqu'à ripoliner le monde. Mais on peut-être le roi du monde sur son

vélo, le roi est nu sans carrosserie. La liberté a ses limites et vaut bien quelques contraintes de notre charte sécurité, sauf à vouloir se faire raccourcir sur la route de tous les dangers. De là à prétendre avoir toujours respecté la charte sécurité du club, le droit et la droite sans le moindre écart ! Et des écarts, il y en eut bien quelques-uns sinon on n'aurait plus rien à raconter comme ce 6 juin à Hauteluze où nous fûmes en avance sur notre temps.

Nous étions aujourd'hui et la route de demain était en train de se construire. Le bitume était encore tout fumant que douze d'un coup du même maillot CTA dépassèrent les bornes et la ligne jaune en devenir sur la route de l'avenir. Un « putain » de panneau d'interdiction en haut de la bosse les avait fait tomber dans celui qui manquait en bas. Pour rien au monde, ils ne redescendirent, se raccrochant comme des morts-de-faim au dénivelé qu'ils avaient si durement gagné. Nos douze délinquants routiers passèrent devant les yeux fermés de la COLAS. Ils firent des pointes de petits rats pour ne pas saloper le beau bitume tout neuf de leurs rêves cyclistes et tout cela finit par saloper leurs pneus tout truffés de petites cochonneries goudronnées, délices à toutes les crevaisons. Quand l'indiscipline colle à la peau, c'est

qu'elle colle à la roue !

LE NEZ AU CIEL, avec l'éternel aléa de la météo lorsqu'au départ de nos sorties soufflait la tempête sous nos crânes. Parfois place Léontine Vibert les bleus du ciel et les jaunes soleil de nos maillots se dissipèrent dans tous les gris/noirs célestes et la prédiction météorologique releva d'interprétations les plus audacieuses ! Comme ce 8 juillet où la radio du petit-déjeuner annonçait des orages sur



l'hexagone en cours de journée et jusqu'au Grand Est. Mais l'Est aussi grand soit-il nous était aussi vague qu'il pouvait être grand et son ciel pouvait se maquiller de bien des couleurs depuis sa ligne bleue des Vosges jusqu'au blanc de nos neiges éternelles. Alors pour forger son opinion, rien de tel que de rester local. Hop, un coup de nez au carreau de la fenêtre, le ciel était douteux. Un coup d'œil sur l'internet, la météo d'Aigueblanche promettait une probabilité orageuse de 40%

mais seulement à onze heures. De tout ce fatras foutraque de prédictions météo, nous ne vîmes la certitude d'être arrosés qu'aussi incertaine que celle de rester bien secs et nous partîmes braver les auspices célestes. Un bout de ciel bleu déchira les nuages mais nous n'y vîmes que du bleu. Le ciel sur les pentes de Naves faisait de plus en plus grise mine ; au loin la Lauzière tirait la gueule des vilains jours. Berni choisit cet instant pour plier les gaules en tout bon gaulois qu'il était. Il craignait par-dessus tout que le ciel ne lui tombât sur la tête quand les autres s'en remirent encore à lui. Plus pour très longtemps car, par Toutatis et tous les gris/noirs de la création céleste, fallait tout sauf traîner en ces lieux. Mais la pluie flemmarda, en resta aux promesses si bien que Jean-Louis nous invita à boire la cervoise gauloise chez lui à Cevins. Nous en boirions le calice jusqu'à la lie. La pluie tint plus que toutes ses promesses. Elle arrosa généreusement ceux qui avaient voulu un peu trop arroser son retard si bien que nous rentrâmes trempés comme des soupes. Cette fois, pour sûr, à trop vouloir jouer les « kakous », le ciel nous était bien tombé sur la tête et Berni l'avait prédit le premier !

LA VISITE AUX CLUBS AMIS, lorsque dans le calendrier de la saison FFVélo fleurissent les randonnées des clubs cyclotouristes amis jusqu'aux automnales colchiques de notre AGRITOUR champêtre. Le plaisir de la rencontre et de la découverte ; voilà bien là tout le sel de ces randonnées d'amis organisateurs qui se décarcassent toujours à vous trouver la petite route que l'on ne soupçonne pas et près de laquelle nous sommes passés mille fois sans en percer le secret. Le 16 septembre la randonnée Saint-Albanaise du Nivolet fut pour nous comme une grande boîte à idées où l'on moissonna toutes celles qui étaient bonnes pour colorier notre AGRITOUR. Christian D visita les arcanes informatiques du PC de nos amis. Il en revint tout pétillant de tout plein d'idées informatiques arborescentes en tête là où effervescents soigneraient celles de bien des allergiques aux bidules en « ique » ! De son côté, notre Président reluqua dur sur la feuille de pointage des oiseaux de passage aux contrôles de ravitaillement. On goûta à tout pour voir si c'était



bon et être aussi bons à l'AGRITOUR que quand c'était bon ! Seul le fléchage laissa à désirer et notre perfectionniste Christian D fut bien le seul à le trouver très « pro ». En tout cas loin de la barbouille des flèches maison AGRITOUR, qui étaient tout sauf surtout pas celles des purs chefs-d'œuvre au pochoir du Nivolet. Ce n'était pas la chapelle Sixtine mais presque ! Leur manquait juste ce petit brin d'anticipation qui nous aurait évité d'user les freins et aurait fluidifié notre agréable procession le nez au vent, heureux comme des papes ! Si notre pape du fléchage, l'ami Michel B avait vu ça, Il vous aurait bien excommunié tous ces pochoirs manquant à tous les préceptes de sa fameuse bulle du planté de flèche avant, pendant, après » ou toute la sagesse incarnée de la bonne vieille maxime « prévenir plutôt que guérir » ! Mais qu'importaient les flèches du Saint-Père Bonvin puisqu'il y avait les pochoirs favoris du père Deville ! Ils nous guidèrent à travers Val Coisin et Combe de Savoie dans notre jardin quotidien que nous pensions connaître sur le bout des pneus. Mais ce fut bien toute la fantaisie d'un itinéraire méconnu qui nous accompagna jusqu'à l'arrivée.

ET TOUS CES PETITS GRAINS DE SABLE QUI INVITENT LEUR GRAIN DE SEL, comme ce billard



de la descente de Valmorel que Christine F se plaisait tant d'ordinaire à dévaler mais qui fut bien chagrin en ce 25 juin. Les fesses serrées et plus prudents qu'un Sioux nous débaroulâmes à tâtons cette pente de tous les rêves. Au bas de la gravière, Gérard M aussi généreux que tous les tombereaux de gravillons déversés sur la route nous offrit un pot tout rempli de convivialité. Et que dire de ce 4 octobre où les rivets du père Revet rendirent définitivement l'âme. Et pourtant Alain D sauté presto du tandem des deux Alains, le dérive-chaîne entre les dents, avait tout tenté et même l'impossible pour sauver le dérailleur d'Henri ou plutôt ce qu'il en restait. Un bidule tout pendouillant qui ne pouvait plus égrener comme du papier à musique le doux cliquetis des pignons. Le Saint-Bernard né au château de Menthon-Saint-Bernard où nous nous trouvions s'appela ce jour-là Alain D. Toute l'ingéniosité jusqu'au bout de

ses doigts ressuscita la transmission en raccourcissant la chaîne d'Henri, maillon faible de la sortie dixit l'ami « pince-sans-rire Serge L !

ENCORE ET TOUJOURS PLUS LOIN, ou ces deux cents kilomètres avec la Dodecaudaxbrantesque Agnès L. Nos jambes et toutes nos articulations de plus de soixante printemps tournèrent fastoches les doigts dans le nez. Tout comme notre vélo qui rutila sous la belle lumière généreuse de la riviera alpine célébrée par la poésie d'Alphonse de Lamartine. « Ô temps, suspends ton vol ! » mais les turquoises des eaux dormantes du lac du Bourget ne

nous virent que passer ; on n'arrête pas les horloges du temps qui passe ! Il nous restait toujours les beaux restes d'une moyenne de 20 kilomètres par heure pile poil et arrêts compris s'affichant sur nos compteurs à l'arrivée. Une allure de cools matinée d'un zeste de randos en quelque-sortie mais les sourires affichés en descendant de machine en disaient plus long que le long ruban de bitume abattu derrière nous. Dix kilomètres de plus que les deux cents annoncés avaient été parcourus. La longue distance, c'est un peu comme le Far-West, l'horizon des trois cents n'était plus qu'à une portée de guidon !

MAIS IL Y AURAIT TANT D'AUTRES CHOSES À ÉCRIRE, avec tous ces voyages en Quercy, en Catalogne, Bugéy et ailleurs jusqu'aux rivages de Loire, le fleuve des rois. Ce fleuve roi toujours sauvage que d'autres à l'Ardéchoise virent sourdre des flancs du mont Gerbier de Jonc. Il y aurait encore tellement d'autres choses à dire d'une riche saison 2024 qu'il faudrait une plaquette entière pour raconter. Mais peut-être l'avez-vous déjà entre les mains !

**Dominique PIRON**

## Tableau des cent cols

N° membre	Nom et Prénom	Gravis en 2024	dont + de 2000	Total général 2023	dont + de 2000	Dont + de 3000	Dont + de 4000	Dont + de 5000
2829	Chinal Bernard	443	30	6288	740	20		
460	Rieu François	251	3	4907	550	9		
1899	Cuffolo Jean Paul	0	0	3587	321	10		
7246	Bonnard Pierre	63	21	1882	206	2		
2584	Rougier Yves	4	0	1235	242	8		
6167	Bernard Dominique	108	0	1110	96			
7680	Gomez Catherine	127	14	1001	62			
4839	Charrière Annie	0	0	551	50	11	9	3
7203	Grange Michel	22	15	361	60			
7455	Leclerc Rodolphe	0	0	233	12			

## Balade catalane



Le vélo, c'est devenu magique depuis qu'il y a des satellites et des antennes partout. Certains se contentent de s'en servir de guide, en usant du Global Positioning System qui nous dit tout le temps où l'on est (et à vélo, pour le moment sans avoir une voix qui nous dise de tourner à gauche ou à droite !). D'autres sont rivés sur leur téléphone (ah, taper un SMS en roulant !). Mais on peut aussi se dire que l'on transporte une encyclopédie dans la poche. C'est léger, mais n'aide pas à maintenir une moyenne.

C'est donc en usant de cette omniprésence du savoir infini que je mettais pied à terre au coll de la Desenrocada,



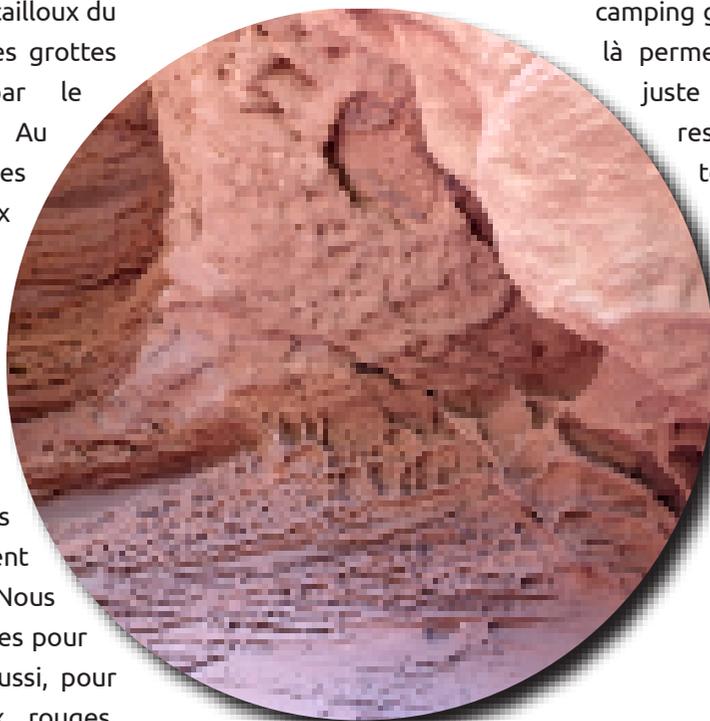
sur les hauteurs au-dessus de Cambrils. Nous avons déjà passé une dizaine de cols, croisé des panneaux « 18% » très réalistes et un groupe d'albertvillois zens quand je suis tombé sur un panneau planté dans la garrigue. « Formation géologique du Buntsandstein ». Was ? À Winnenden, je n'aurais pas été surpris, mais en Catalogne ? Aussi, pendant que Bernard filait vers le collet Rodo, je sortais mon téléphone pour gogoliser le Buntsandstein via wikipedia. Les guiboles poussiéreuses et le gosier sec, je me fis donc un petit cours de géologie sur le Trias inférieur (250 millions d'années avant nous...) et ses grès bigarrés, traduction française du buntsandstein. Ici, entre la Desenrocada et le Rodo, les sables rouges cimentés par le temps forment de grandes falaises rongées par le vent. Et c'est en pédalant très tranquillement que je rejoignais



Bernard, un œil sur les cailloux du chemin, un autre sur les grottes étranges offertes par le Buntsandstein local. Au retour, nous fîmes d'ailleurs tous les deux halte dans les plus belles érosions, photogéniques en diable.

Quatre cols plus loin, au coll de l'Areny, les mêmes formations géologiques nous firent croiser des grimpeurs. Nous avions marché des heures pour atteindre ce col. Eux aussi, pour escalader des cailloux rouges. Chacun sa passion... Nous poussions ou portions nos vélos, et eux de grands tapis de mousse pour protéger leurs chutes puisqu'ils grimpent sur les blocs sans assurance...

Un peu plus tard, le mini groupe VTT-gravel rejoignait le gros des



troupes, près d'une plage de sable fin baignée d'une eau encore fraîche. Le séjour à Cambrils démarrait, et nous allions profiter de parcours sortant de l'ordinaire et d'une intendance de luxe. Qu'il est loin le temps des bivouacs et du petit

camping gaz ! Mais ces souvenirs-là permettent d'apprécier à sa juste valeur le confort d'un restaurant aux rayons tentateurs ! D'ailleurs, anciens des bivouacs ou pas, tous les albertvillois faisaient honneur aux buffets. Plutôt deux fois qu'une !

**François RIEU**



## 55<sup>e</sup> jumelage Albertville-Winnenden



du 4 au 6 Octobre 2024

Cette année encore, les vélos sont remisés au garage, pour faire place au tourisme. Pour cause d'élections locales en mai chez nos amis allemands, le jumelage a été décalé de mai à octobre. Un bus affrété par la ville de Winnenden transportant la délégation officielle, le conseil municipal jeune, des représentants des associations dont 4 cyclotouristes de la section omnisports cyclotourisme qui a remplacé le Rad Club 93 rejoint la place de la Mairie un peu avant 18h le jeudi 4 Octobre.

Quatorze CTA accueillent Alexandra, Barbara, Samuel et Ralph qui seront logés respectivement par Chantal et Marc, Marie-France et Christian, Pierre-André. Nous fêtons les retrouvailles par un pot d'accueil sur la Place de l'Europe.



Au Fort du Mont

Le lendemain vendredi, alors que quelques CTA assistent à la conférence sur l'amitié franco-allemande au temps d'Adenauer et de de Gaulle (présentée par Hervé GAYMARD au Théâtre de Maistre), nous visitons le Fort du Mont avec nos quatre hôtes de Winnenden. La visite est conduite par Denis BOHAN, président de l'association qui a remis en état le fort et le gère. Ce Fort construit de 1877 à 1881 est un des éléments de la place d'Albertville, dans la ligne de fortification de Savoie pour faire face à une éventuelle attaque de l'Italie, sans avoir jamais servi.

Nous avons pu faire le tour du chemin de rondes, visiter tous les intérieurs, qui après avoir servi de colonie de vacances de 1947 à 1967, abritent maintenant quelques gîtes pour loger la jeunesse qui participe aux travaux de réhabilitation. Outre les immenses couloirs, et salles prévues pour abriter et restaurer la troupe et les officiers, un bassin de stockage de l'eau est situé dans les sous-sols. Aujourd'hui des salles sont destinées à l'affinage du Beaufort du magasin « Monts et Terroirs » de la Bâthie et Albertville.

Ensuite nous partageons les pique-niques tirés des sacs avec nos hôtes et bien sûr nous leur faisons déguster toutes une palette de fromages savoyards allant du

grataron d'Arêches au Beaufort, en passant par le Reblochon et la Tomme de Savoie.

L'après-midi sera consacrée à la visite du Dôme Théâtre, avec Dominique Bernard, notre président, qui était responsable technique du Dôme avant son départ en retraite. Cela nous permet de voir le Dôme sous un autre angle en visitant les coulisses et en découvrant toute la machinerie technique qui se cache derrière l'organisation d'un spectacle.

Le soir dîner à Conflans au restaurant " Ô besoin d'Air" avec le traditionnel discours du président (Dominique pour son premier jumelage et Alexandra pour Winnenden), et la remise des cadeaux. L'excellent repas servi permet aux différents participants d'échanger en toute



convivialité, Alexandra nous confirme que nous serons reçus l'an prochain à Winnenden du jeudi au dimanche matin pour l'ascension (29 Mai), et Pierre-André imagine déjà des parcours

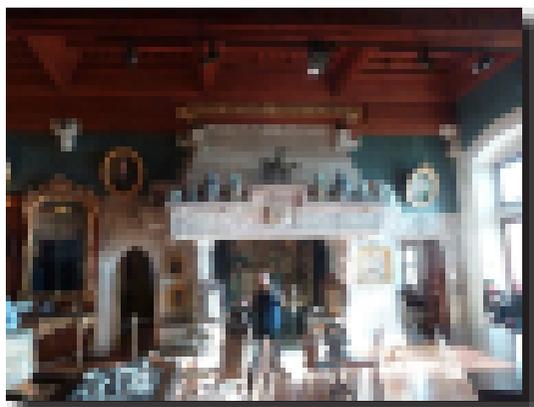
de voyage itinérant à vélo pour rejoindre nos amis (avis aux amateurs).

Le samedi matin, projection du film "Yallah plus haut que le Mont-Blanc" au Théâtre de Maistre : ascension du Mont-Blanc par des jeunes du quartier du Champ de Mars à Albertville accompagnés de guides de haute montagne et de Mr le maire d'Albertville.

Le repas de midi repas est pris à l'école Pargoud: diots, polenta préparés et servis par les St Smoniens. Nous partageons les tablées et échangeons avec des représentants des mairies d'Albertville et Winnenden et d'autres associations.

L'après-midi nous, nous rendons près de Talloires pour la visite du château de Menthon-Saint Bernard propriété de la famille Menthon, 23 générations depuis le XIIème siècle, bâti sur un éperon rocheux, il domine le lac d'Annecy, et a inspiré Louis II de Bavière pour la construction du château de Neuschwanstein que nous avons visité lors du jumelage à Ettal en Bavière en 2013. Ces 2 châteaux ont ensuite inspiré Walt Disney.

Pour clore cette rencontre, nous sommes conviés à la soirée



organisée par la ville à la Salle de la Pierre du Roy avec les représentants des deux municipalités, et tous les participants au jumelage : repas, avec soirée cabaret, et remises des récompenses aux personnes qui œuvrent pour le rapprochement entre nos deux villes

Dimanche matin nous saluons nos amis avant le départ du bus pour Winnenden devant l'hôtel Ibis Styles d'Albertville et nous nous donnons RDV pour l'an prochain.

**Gilbert ALLAIRAT**

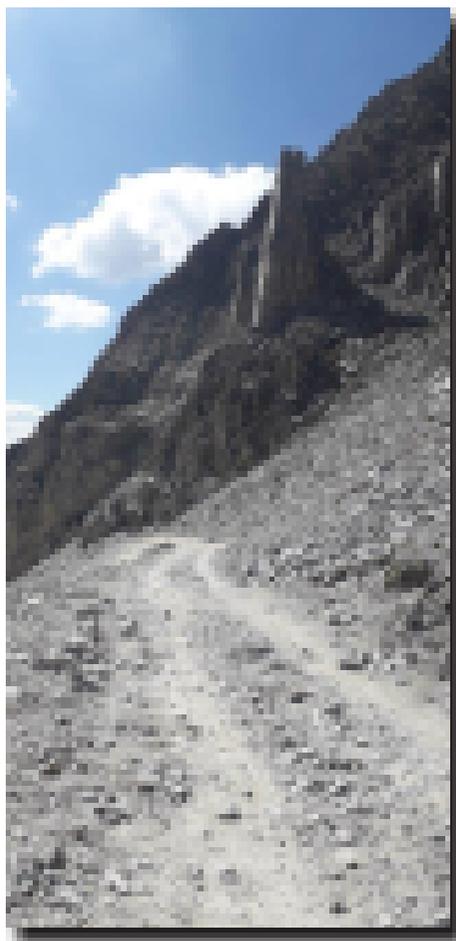


## Col Sommeiller, 3009 m

**E**n cette fin d'été (25 août), toutes les conditions sont réunies pour que l'on puisse enfin réaliser ce projet prévu de longue date.

Deux jours d'aventure : le premier, sur les crêtes de l'Assietta, puis le col Sommeiller, le lendemain.

Ces deux anciennes routes militaires d'altitude sont si prisées des 4X4, quads et autres motos qu'elles sont réservées aux cyclos deux jours chaque semaine. Le mercredi pour l'Assietta et le jeudi pour le col Sommeiller.



Nous avons trouvé un très beau camping sous les pins, à l'entrée de la vallée de Névache, aux Alberts.

Cathy ayant abandonné le projet du col Sommeiller, c'est en solitaire que je repasse la frontière du Montgenèvre, ce jeudi matin, en direction de Bardonnechia, bien décidé à en découdre avec ce col légendaire.

Il fait très beau. Et je me sens plutôt bien, malgré la "bambée" de la veille. Tout de suite la route s'enfonce dans une vallée profonde et

fraîche car peu exposée au soleil. Elle est si étroite et pentue que l'on se sent heureux de devoir la parcourir à vélo plutôt qu'en bagnole... mais elle grimpe sérieusement ! Déjà deux passages à 13% ! Puis on arrive au joli village de Rochemolles, aux maisons couvertes de lauzes. Un drôle de nom, à consonnance française me direz-vous pour un village italien ? Pas si étonnant, lorsque l'on sait que cette région faisait autrefois partie des Escartons briançonnais (francophones)...

Je suis dépassé par des escouades de vététistes italiens très pressés, tous ou presque adeptes du VTTae...

Rochemolles passé, commence la piste. Le col fait 26 km. Il m'en reste 19 à gravir !

La montée au barrage de Rochemolles se fait entre alpages et mélézins. La piste grimpe mais demeure très agréable.

Le long du barrage, un long replat de deux, trois kilomètres permet de récupérer un peu. On vire à l'est... Une longue ligne droite à flanc de versant, surplombant un torrent. Un dernier replat où apparaît le refuge Scarfiotti (2156 m) posé là, encerclé de hautes falaises. Mais où passe donc la piste? Eh bien, dans le verrou rocheux, au-dessus du refuge ! Seize lacets que l'on devine à peine, puis un léger replat, encore un ou deux lacets avant de redescendre un peu



dans un vaste vallon cerné de majestueux sommets. Là, nous pénétrons dans un monde exclusivement minéral. C'est le "Pian dei Morti" (référence faite à un groupe de soldats italiens emportés par une grande avalanche dans l'entre-deux-guerres). Au fond du vallon, d'immenses pierriers où l'on devine le trait, à peine visible, des derniers lacets de la piste et le col, tout là-haut.

À partir d'ici, la piste nécessite bien l'emploi d'un VTT. C'est très caillouteux. Mais, très extraordinairement, on découvre quelques plaques de goudron ! Que font-elles là ?

Cela date des années 70. À l'époque, la neige abondait. L'été,

on skiait au col de l'Iseran et au Galibier...Les Italiens, très forts skieurs, montèrent le projet d'une station de ski d'été sur le glacier Sommeiller.

La route et même un bâtiment furent construits. Malheureusement, l'aventure s'arrêta quand une autre grosse avalanche emporta tout quelques hivers plus tard. Fin de l'aventure. Tout fut démonté. Aujourd'hui, un bivouac alpin, à l'architecture très moderne, où l'on peut se réfugier en cas de mauvais temps, y abrite une expo photo sur ce passé. Les derniers kilomètres, dans ces pierriers, semblent longs. Le souffle est court et la jambe plus lourde...

Belle arrivée au col Sommeiller Ouest- 2993m - (IT-TO-2993) où je découvre un joli lac et une vue extraordinaire sur les montagnes de Haute-Maurienne, les vallons d'Étache et d'Ambin, au-dessus de Bramans. En tirant sur la droite, au-dessus du bivouac et en grim pant sur une petite moraine au bord du glacier subsistant, j'atteins le col Sommeiller Est -3009m-(IT-TO-3009) d'où je peux

voir jusqu'aux Écrins et la Meije. Il est temps de manger un bout ! 1800 m de dénivelé positif, ça creuse ! Il fait très beau. Dans la vallée on crève de chaud. Mais ici, un petit vent frais souffle et je suis obligé de mettre la doudoune ! Les italiens se moquent gentiment de mon vélo vintage mais sont toujours très accueillants.

En résumé, une belle balade de 26 km, 1758 m D+, une pente moyenne de 6,8% et une belle aventure pas loin de chez nous. Il ne me reste plus qu'à profiter de la grande descente qui m'attend... Je l'ai bien méritée. !

A bientôt pour de nouvelles aventures, les CTA !

**Michel GRANGE**



## Betteraves et Tour de France

# 1

1 juin 2024 à 7 heures

J'ai rendez-vous au covoiturage de Frontenex, lieu familial du très célèbre groupe zen qui m'y cueille régulièrement lors de nos sorties. Rien d'inhabituel dans l'introduction du récit. Mon fidèle VAE Lapierre fraîchement nettoyé, révisé et équipé de ses deux batteries, attend devant ma porte. Pour tout bagage, la sacoche fixée à la tige de ma selle avec son contenu permanent additionné de mon coupe-vent. Pour ma tenue, j'obéis à mes réflexes : cuissard, maillot et gants CTA, casque lunettes chaussettes chaussures très anonymes et très obligatoires. ET hop ! En route ! Un coup d'œil aux volets clos de ma maison, direction mon village natal situé peu ou prou à distance égale, entre Blois et Amboise villes où paradent deux des célèbres châteaux de La Loire. Ciel bleu, pas de nuages, douce fraîcheur d'un matin d'été... que des signes positifs

pour entamer ma grande aventure. Mes deux accompagnateurs arrivent l'un après l'autre. De mémoire, Pierre descendu de Beaufort sur sa nouvelle randonneuse se pointe le premier. Ma fille en voiture, vélo

dans le coffre le suit de près. Le temps d'une journée, elle laisse son boulot aux Menuires pour m'accompagner dans ma tentative. Faute de temps mais surtout pas d'envie d'entreprendre plus, elle ne couvrira que la première étape, la plus longue : 170 km. Le périple commence enfin : c'est à ce stade de ma narration que j'aborde la nouveauté, la première fois. Car... j'ai un rêve. Il se situe là, entre Verrens-Arvey, village célébriissime grâce à l'Agri-Tour, où je vis depuis quelques décennies, et Saint-Étienne-des-Guérets. Cette bourgade tourangelle de cent âmes (le nombre ne varie pas depuis des lustres) où je suis née, ai fréquenté la classe unique de l'école communale, gardé les vaches en lisant, (autant dire très mal gardées), coupé le maïs à la faucille, empilé le foin sur la charrette bref, baigné dans la vie rurale d'après-guerre comme tous les gosses de la commune, ce trou perdu au milieu des champs plats recèle mes secrets de prime jeunesse. Mais, dans la liste de mes occupations de petite paysanne, je ne peux passer sous silence l'une des nombreuses phases de la culture de la betterave fourragère que j'associe au Tour de France. Au mois de juillet, il fallait éclaircir les semis. Pas d'engin tracté pour ce travail. Seuls les bras de toute la famille venaient à bout de la tâche harassante. Mes parents, mes frères, mon oncle, ma tante, mon cousin, moi-même, tous coiffés, en guise de chapeau, d'un mouchoir noué aux



quatre coins, chacun dans son rang long comme un jour sans pain, outils en mains, éliminions la moitié des betteraves. Un transistor ficelé à la taille du plus costaud diffusait l'étape du célèbre événement qu'aucun de nous n'aurait manqué. Le son pourtant réglé au maximum ne parvenait pas à étouffer les encouragements des pro-Poulidor ou des inconditionnels d'Anquetil. Si spectateur il y avait eu, il aurait assisté au ballet cadencé de nos

corps entraînés par les coups de binette, parfois victorieux parfois rageurs quand un champion distançait l'autre. Au retour à la ferme, pas de télé pour mettre en images les affrontements sportifs de nos héros. Et pourtant, dans la cour squattée par les poules les canards et parfois quelques cochons une rediffusion de l'étape, tel

un replay, accaparait la famille. À l'aide de boîtes de sardines rouillées, mes deux frères traçaient le parcours dans la terre poussiéreuse. Des monticules tassés avec de l'eau figuraient les cols que personne n'avait jamais vus. Et c'était reparti. Poulidor et Anquetil incarnés dans des billes se livraient à nouveau le combat dans les derniers lacets du Galibier, de l'Alpe d'Huez ou du Ventoux. Mes parents transportant des seaux remplis d'eau ou de lait s'arrêtaient de temps à autre en souriant, pour regarder l'étape et encourager malicieusement les coureurs.

Adossée au mur de la grange je surveillais les sorties de route pour remettre les concurrents en selle quand les billes sortaient du circuit. Aujourd'hui, soixante ans bien sonnés après, je réalise que ces moments gravés dans ma mémoire d'enfant constituent les racines profondes de mon rêve. Pas de doute, l'idée tenace de relier Verrens et Saint-Étienne-des-Guéréts sur mon vélo s'abreuve à ce filet de bonheur familial, simple,



profond. Je pars à sa rencontre avec la certitude que c'est maintenant. Mon âge ne me permet guère de différer à la Saint-Glinglin le voyage en petite reine vers ma jeunesse. Je ferai mes étapes. Pierre étrenne sa monture. Sylvia pédalera avec nous plus tard dans la journée. Pour l'heure au volant de sa voiture, elle assure le transport de nos bagages à Douvres au sortir d'Ambérieu-en-Bugey où se trouve l'hébergement pour notre première nuit. Puis elle viendra à notre rencontre... Demain Pierre assurera la logistique. Ce rôle s'inversera

chaque jour pour le couple... moi je ne monterai jamais dans la voiture. Mes deux coachs n'auront de cesse de me chouchouter. Ils penseront les parcours, prévoient les arrêts et les repas, réserveront les hébergements, installeront mes bagages dans ma chambre, gonfleront mon vélo... ne me laissant que l'immense plaisir de pédaler et de savourer. Nous emprunterons le plus souvent des voies vertes, chemins bucoliques

propices à la contemplation, à la lenteur, aux surprises que le calme engendre. Cinq jours de parenthèse hors de l'agitation et du bruit que même la pluie ne réussira pas à ternir. Non seulement mon rêve s'harmonisera avec la réalité mais il sera aurolé du magnifique cadeau que Pierre et Sylvia m'ont offert.

**Maryse GIACOMETTI**

## Diagonale de France Strasbourg - Perpignan



Samédi 1er juin 2024, six heures du matin : je me présente à l'hôtel de police de Strasbourg où une jeune agente déjà à son poste d'accueil tamponne mon carnet de contrôle avec un grand sourire, qui tranche franchement avec la morosité de la météo. C'est donc rempli de motivation et sous une pluie fine que je me lance sur ma première Diagonale de France.

Après avoir avalé les 50 premiers kilomètres tout plats en longeant le canal Rhin-Rhône, je poursuis mon cheminement en parcourant la plaine d'Alsace et en traversant plusieurs villages aux maisons typiques multicolores, pour arriver au contrôle suivant à Rixheim où j'en profite pour me restaurer avec une bonne assiette de pâtes. Ensuite je rejoins l'EV6 qui longe le Doubs, nouveau contrôle à Baume-les-Dames. Puis la nuit tombe, je continue ma progression jusqu' à Dôle à 23 heures. Nouveau contrôle,

j'ai parcouru 300 km. La fatigue se faisant un peu sentir et la lassitude d'essuyer les averses les unes derrière les autres, je décide de trouver un abri pour dormir un peu. Je trouve refuge dans les toilettes publiques où je bénéficie d'un sommeil d'environ quatre heures.



Dimanche 2 juin. 4 h. Ce moment de repos me fait du bien, je suis ravi de reprendre la route au sec...mais ça ne va durer longtemps puisque les averses intermittentes refont leur apparition peu de temps après le lever du jour. Je passe le contrôle suivant en milieu de matinée à Montrevel-en-Bresse, région très humide parsemée d'innombrables étangs de toutes tailles, fréquentés par une multitude d'oiseaux. Au fur et à mesure de ma progression, les averses de plus en plus soutenues s'enchainent. J'ai rarement l'occasion de quitter mon vêtement de pluie, si bien que je suis





sommeil. Je passe par Remoulins (contrôle) en milieu de matinée, grisé par la météo enfin devenue bien plus clémente : un soleil radieux m'accompagne depuis l'aube et le vent plutôt favorable me pousse gentiment vers mon but. À Frontignan (contrôle), je m'arrête vers 16 h pour un goûter gourmand en boulangerie : une belle part de flan + un café. Sigean (avant dernier contrôle) est atteint vers 22 h. J'y consomme un dernier

réservé et je m'endors comme une masse, ravi d'avoir réussi dans les temps impartis ma première diagonale de France traversant pas moins de 15 départements différents, et en parcourant 949 km en 66 h 50 (le temps maxi autorisé étant de 78 h).

À bientôt pour de nouvelles aventures !

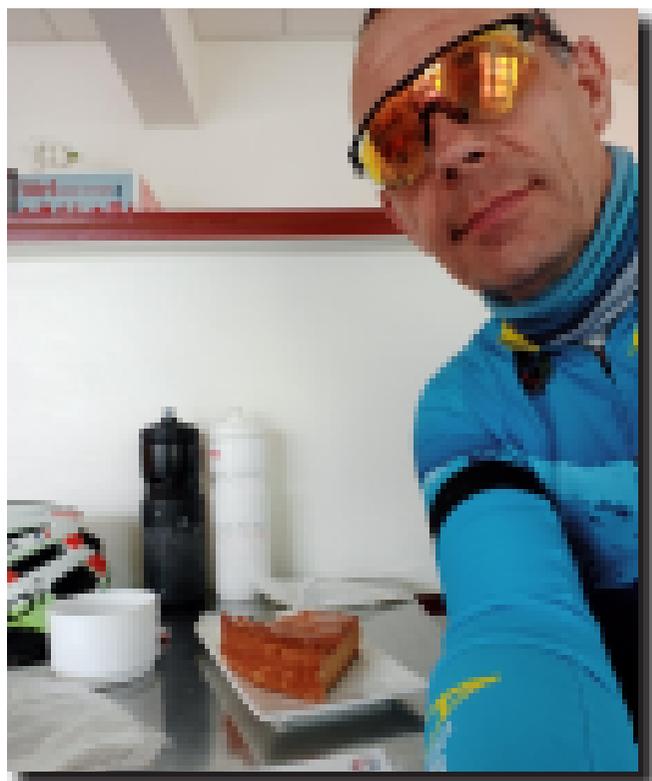
**Yvan BRETON**

très heureux de traverser Lyon pour rendre une petite visite à ma sœur à Oullins où je débarque complètement trempé. Après avoir pris une bonne douche bien chaude, mon beau-frère a la gentillesse de me préparer une excellente assiette de pâtes qui me requinque. Me voilà reparti vers 16 h 30 pour descendre la vallée du Rhône en passant par Givors (contrôle), puis Livron-sur-Drôme où j'arrive à 23 h 45. J'ai parcouru 600 km. Je décide de m'y arrêter pour dormir un peu. Je trouve rapidement un abri de fortune sous un escalier en pierre le long de la N7. Emmitouflé dans mon sac bivouac, j'ai peine à dormir, les bruits des camions passant à proximité immédiate me réveillent souvent.

Lundi 3 juin. 3 h 30. Je reprends la route après quelques heures de repos mais avec très peu de

grand café et décide de repartir vers ma destination finale.

Mardi 4 juin. 0 h 50. J'arrive à Perpignan au terme de mon périple, où je fais valider mon carnet de contrôle par un des agents en civil du commissariat de police, qui semble tout étonné d'être sollicité à cette heure incongrue par un cyclotouriste venant de traverser la France. Je rejoins mon hôtel préalablement



## Diagonale de France Perpignan - Strasbourg



### Lundi 5 août 2024:

Je descends en train jusqu'à Perpignan la veille du départ. Après avoir passé une journée entière dans plusieurs TER bien climatisés, je prends une grosse claque thermique en sortant de la gare de Perpignan : + 37° !

Mon GPS de navigation étant tombé en carafe juste avant le départ et n'ayant pas le temps de le faire réparer, la navigation se fera à l'ancienne avec le parcours détaillé rédigé sur papier avant de partir et aussi avec l'aide de mon téléphone portable mais beaucoup moins pratique que mon GPS.

Une assiette de pâtes consommée dans un petit resto italien, une bonne nuit de sommeil à l'hôtel, et me voilà fin prêt pour ma seconde diagonale de l'année.

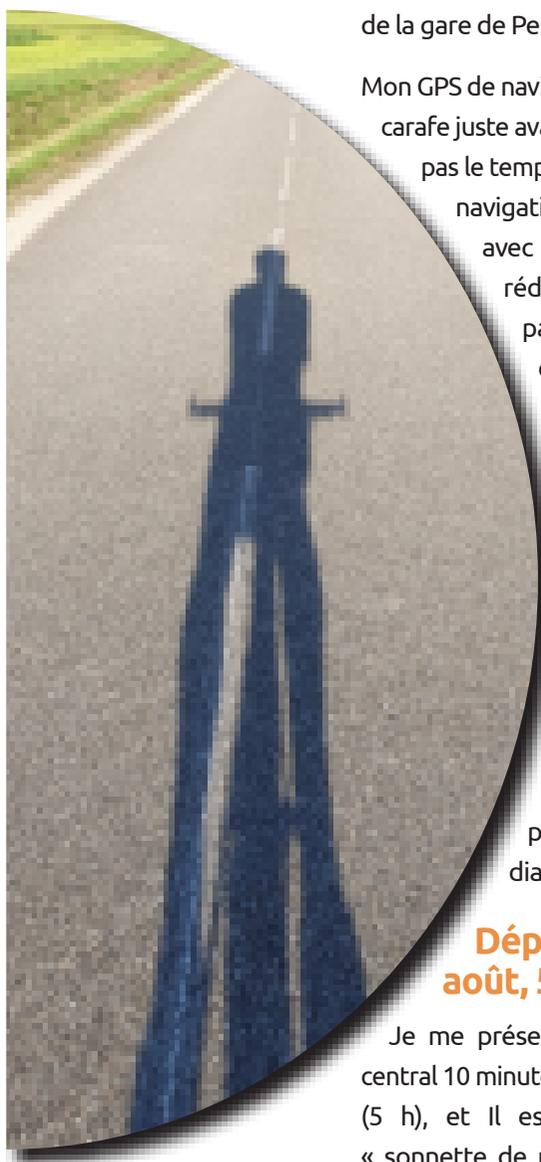
### Départ le mardi 6 août, 5h13.

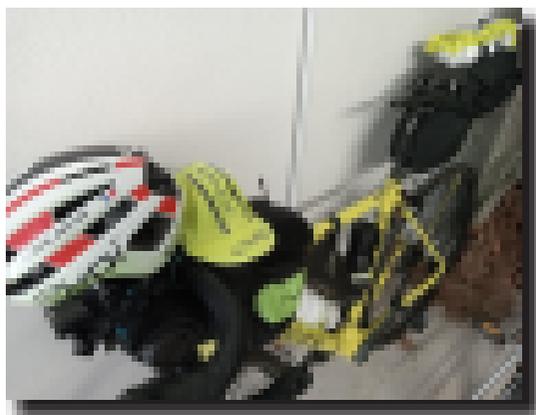
Je me présente au commissariat central 10 minutes avant l'heure prévue (5 h), et il est clairement indiqué « sonnette de nuit » : il me faut dix bonnes minutes à m'acharner sur le bouton d'appel, mais sans aucune réponse. Alors que je décide de partir

sans mon coup de tampon en bonne et due forme, tout en ayant pris soin de prendre une photo devant le poste de police, voilà que j'aperçois une patrouille véhiculée qui passe juste devant moi. J'interpelle les agents de police et explique ma demande pour mon carnet de contrôle. Un peu étonnés de ma quête si matinale, les patrouilleurs ont toutefois accepté d'y accéder, en me faisant attendre encore dix bonnes minutes supplémentaires, le temps pour eux d'entrer dans le commissariat et d'aller chercher le fameux tampon encreur. Bon, vu qu'on est parti pour un périple de trois jours et trois nuits, on n'est plus à quelques minutes près ! Merci messieurs pour votre dévouement !

Me voilà donc, en selle, dans le noir, par une température douce et agréable, 21°. J'aime rouler la nuit, c'est calme, pas de bruit, pas ou très peu de circulation routière. J'adore admirer le lever du jour en pédalant, les couleurs sont juste magnifiques.

Les kilomètres défilent à l'allure raisonnable que je m'étais fixée, mais plus la journée avance plus la température augmente. L'après-midi, il fait une chaleur insoutenable (41°!). J'ai beau boire souvent, j'ai toujours soif. En fin d'après-midi, je commence à prendre un gros coup de chaud sur la cafetière, j'ai des vertiges et des nausées. Il faut que je m'arrête : je risque de chuter. J'ai pourtant fait très souvent le plein des bidons mais le mal est fait : je suis en état de déshydratation. Je poursuis ma





route tant bien que mal jusqu'à 19 h 00 et je stoppe à Vallabrix, dans le Gard, où je suis attendu par mes amis Philippe et Maryline. J'ai parcouru 250 km.

### **Mercredi 7 août 2024, Une heure.**

Je suis très bien accueilli chez eux où je prends un temps de repos réparateur, je m'y hydrate et restaure, et après trois bonnes heures de sommeil je décide de reprendre la route vers une heure du matin pour profiter de la fraîcheur de la nuit. J'atteins assez facilement la vallée du Rhône en trois petites heures, 320 km parcourus.

La matinée se complique un peu avec le mistral qui se lève et souffle pleine face jusqu'à Lyon, 200 km supplémentaires.

Pause déjeuner sur les bords du Rhône et petite sieste de 30 minutes. Je repars sur un parcours un peu plus vallonné jusqu'à Montrevel-en-Bresse où j'ai le plaisir de diner au resto avec Dorian qui m'y attend, 580 km parcourus. Suite à cet agréable moment passé avec

mon fils, je décide de reprendre la route jusqu'à environ 23 heures. La fatigue commençant à se faire nettement sentir je recherche un endroit pour me reposer. J'ai atteint Saint-Germain-du-bois en Saône-et-Loire où je trouve une aire de repos avec table de pique-nique en bois qui fera l'affaire ; j'y installe mon lit pour quelques heures. 630 km parcourus.

### **Jeudi 8 août 2024, Une heure.**

Après environ trois heures de sommeil sur cette literie un peu trop ferme à mon goût, je reprends la route jusqu'à la fameuse EV6. Sur cette euro-vélo-route très bien aménagée les kilomètres défilent assez facilement en empruntant les chemins de halage longeant le canal Rhin-Rhône avec des secteurs ombragés bien appréciés. J'arrive en Alsace au terme de cette troisième journée vers 20 h. Je décide de me trouver un hôtel pour dormir plus confortablement que la dernière nuit sur ma table de pique-nique. Je réussis à en trouver un à Pulversheim



dans le Haut-Rhin, avec en bonus un petit détour de 15 km ! 890 km parcourus.

### **Vendredi 9 août 2024, 3 h 30.**

Je reprends la route vers 3 h 30 du matin pour profiter de la fraîcheur ; je sais qu'il ne me reste plus qu'une bonne centaine de km pour atteindre ma destination finale. Je suis à Strasbourg vers 8 h 00, 1009 km parcourus, le coup de tampon réglementaire à l'hôtel de police et je me dirige vers la gare centrale en vue d'un retour à la maison en train.

Encore une bonne surprise m'attend à la gare de Strasbourg : Marc, nouvel adhérent de l'association « Osons Les Défis » dont je fais partie, m'y rejoint pour me féliciter et m'offrir un café + bretzel ! Merci Marc pour cette touchante marque de solidarité !

Cette diagonale a été plus difficile que la première réalisée dans l'autre sens deux mois auparavant. C'est dû à une chaleur écrasante le premier jour et un vent de face éprouvant le deuxième jour ; je dois bien avouer qu'au terme de ce périple : j'en ai plein les socquettes !

Malgré les difficultés rencontrées, je suis tout à fait ravi d'en avoir terminé avec cette diagonale de France dans les temps impartis. Je regarde désormais vers la suivante...

**Yvan BRETON**

## Périple domestique

**N**os précédentes navigations cyclistes nous ont permis de rencontrer de multiples peuples aux coutumes variées, chaleureux habitants de notre planète : Ismaéliens du Tadjikistan, Kalashs du Pakistan, Maoris de Nouvelle-Zélande, Quechuas du Pérou, Swazis d'Afrique du Sud,... nous ont salués, invités, hébergés, toujours accueillis cordialement.

Cette année, motivés par diverses invitations, nous entreprenons une randonnée à travers la France, à la rencontre de compatriotes disséminés sur le territoire.

### Tribu des Warmshowers :

Début mai, étape à Meylan, dans la banlieue grenobloise, au soir du premier jour de voyage chez un couple d'amis appartenant à la grande famille des Warmshowers, voyageurs à vélo accueillant d'autres voyageurs à vélo. Corinne et François

nous reçoivent dans leur petite communauté vivant en habitat partagé. Un studio réservé aux visiteurs nous est dévolu. Le repas du soir ainsi que le petit-déjeuner sont assurés par nos hôtes qui nous ouvrent leur table pour des moments passionnants d'échange et de partage entre personnes vivant la même passion.

### Tribu du prix Pierre Roques :

Une autre halte, 1 000 km plus loin, est un des alibis du voyage. Elle a lieu aux Mathes, près de Royan en Charente-Maritime, à l'invitation de la présidente du jury Pierre Roques, le prix photo-littéraire de notre fédération. Nous y retrouvons le jury au complet. Nous sommes les plus éloignés et les seuls à être venus à vélo. Trois journées nous sont nécessaires pour délibérer et goûter aux innombrables charmes de la région.

### Tribu des instits :

Quelques coups de pédale plus loin nous plongeons dans un passé commun de 50 ans avec Nanie et Roger. Ils habitent le Château d'Oléron à 30 kilomètres des Mathes. Étape maritime et plate hormis le pont qui relie l'île au continent. En 1970 nous avons tous les quatre partagé salle de bains et WC alors que nous étions nommés instituteurs dans le même village de la Somme. À l'époque, le département recrutait au



large... Comme si nous ne nous étions jamais quittés, nous retrouvons la vie commune, mettons à jour nos lointains souvenirs, dégustons les spécialités iliennes et découvrons des coins que seuls des résidents peuvent connaître.

### Clan familial :

C'est bien plus au nord, après avoir longé la côte atlantique sur la Vélodyssée sur 600 km, que nous accostons chez notre nièce. Fille de Savoyard née dans le midi, elle vit aujourd'hui au sud de Nantes. Nous faisons la connaissance de sa petite Charlotte et du pavillon familial pour une nuit réparatrice.

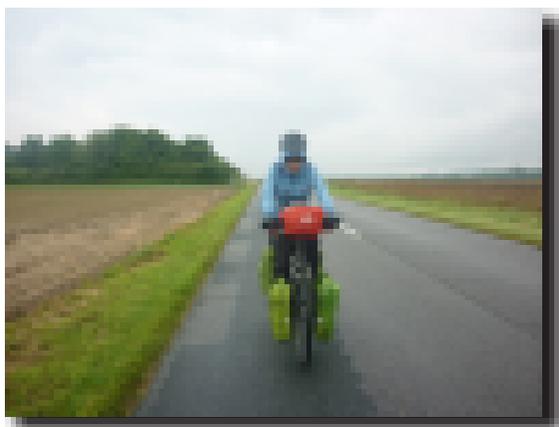
### La tribu des Ligériens :

Depuis quelques étapes nous nous sentons sur la route du retour en Savoie. Nous suivons sur l'Eurovélo 6 les berges de la Loire. Pile au 2 000e kilomètre, nous retrouvons Nicole et Guy à Montsoreau, peu après Saumur. Guy nous pilote sur

les terres de sa jeunesse jusque chez son frère qui nous héberge pour quelques jours. Avec comme guides des enfants du pays, nous arpentons la contrée de châteaux en vignobles, de caves en cités historiques.

### Tribu des Zen :

Après une étape à Tours où nous sommes subrepticement mêlés à une manif LGBT, nous arrivons à l'un des rendez-vous à l'origine du périple. Nous quittons la Loire à Amboise et filons plein nord jusqu'au lieu de rencontre proposé à Autrèche par Maryse aux membres du groupe Zen des Cyclotouristes Albertvillois. Balades nostalgiques sur les routes de son enfance et visites de sites incontournables, comme Chambord, Chenonceaux ou Cheverny, comblent nos quelques jours de vie de groupe.



### Épilogue :

La fin juin approche. Le retour à la maison s'effectue par la vallée du Cher, Bourges, Decize et Mâcon. Trombes d'eau et routes inondées épicient la progression, mais le contrat est rempli : deux mois, 2 800 kilomètres et une seule crevaillon. Et surtout des rencontres émouvantes et inoubliables au contact de peuplades françaises chaleureuses et accueillantes.

Qui aurait encore peur de voyager ?

Annie et Alain CHARRIERE



## À la douche !



ien n'est plus délectable que de sentir sur sa peau la caresse du vent généré par un pédalage agile. Un t-shirt un peu large, tout

autant qu'une chemise en partie déboutonnée dont les pans laissés libres flottent gracieusement, font l'affaire.

L'air pénètre par les manches longues ou courtes, remonte le long des bras, investit la poitrine, s'enroule autour des épaules avant de couler, suave, le long de l'échine, rebondissant délicatement de vertèbre en vertèbre.

La sueur s'absente alors sans drame, rejoignant dans un sillage tourbillonnant la poussière de la route et le parfum des fleurs du talus.

Le soleil réchauffe sans outrance le paysage agreste et nous

accompagne gentiment jusqu'à l'hébergement du soir, comme si nous l'avions apprivoisé...

*REVEILLE-TOI GRAND NIGAUD !*

Nous roulons en ce moment sous une pluie battante contre un solide vent d'ouest, engoncés dans nos vêtements de pluie...

Partis ce matin de Marans à l'intérieur des terres, aux confins du Marais Poitevin, nous roulons abreuvés de cataractes glacées le long du Canal maritime qui débouche sur l'océan dans la baie d'Aiguillon.

Marans, que nous avons découverte la veille en provenance de la Rochelle, nous avait étonnés : ce bourg, situé à l'intérieur des terres à bonne distance de l'océan, possède un important port de plaisance où des centaines de voiliers de toutes tailles attendent le moment de goûter à nouveau à l'eau salée. On doit pouvoir s'y amarrer plus économiquement qu'aux ports voisins de La Rochelle ou des Sables-d'Olonne...

Donc ce matin-là nous avançons sous l'assaut conjugué du vent et de la pluie, comme souvent depuis notre départ de Montailloset un mois auparavant. La piste que nous empruntons n'est pas revêtue, déroulant sous nos roues un tapis de terre, de gravier, de boue et d'herbe. L'allure est par la force des choses (météo, revêtement, chargement...)





réchauffer.

Dos tourné contre les éléments, nous patientons un bon quart d'heure que les voiliers, à pas menus, daignent passer le pont ouvert, puis que l'ouvrage se repositionne correctement.

assez tranquille. Nous parvenons tout de même à doubler péniblement un, puis deux et enfin trois voiliers qui avancent au moteur vers la liberté océane.

Salutations d'usage entre marins et cyclistes, eux en bottes et cirés, nous sous nos vestes et pantalons imperméables.

Après sept kilomètres en apnée, nous atteignons le pont qui doit nous permettre de franchir le canal et filer vers le nord. Quelle n'est pas notre surprise de le voir tout à coup tourner sur lui-même et rendre par-là-même notre traversée impossible. Nous comprenons alors que la priorité est donnée aux voiliers qui apparaissent au loin.

Sans abri dans les parages, nous devons attendre, impuissants et bousculés par les bourrasques, que les trois bateaux que nous avons eu tant de peine à doubler glissent sous nos yeux embués vers l'horizon marin. Pas de signe d'amitié cette fois, nos mains fichées au fond des poches peinent à se

Nous pouvons alors atteindre la berge nord et poursuivre notre route. Merci quand même au préposé à la manœuvre du pont, calé bien au chaud dans sa cabine...

En fait de route nous pédalons de longs kilomètres sur des digues rarement goudronnées, offertes aux rafales. Nul répit lors de notre progression obstinée le long de la côte atlantique.

C'est un brin humides et frigorifiés que nous gagnons notre havre du

jour à la Tranche-sur-Mer. Rues désertes, nombreux commerces fermés, immense plage de sable blond livrée à elle-même...

Le logement que nous avons prudemment réservé prend alors des allures de palais princier : sec, silencieux, équipé pour cuisiner et surtout pourvu de radiateurs électriques en état de fonctionnement...

Les appareils poussés à fond, en témoigne la buée qui tapisse prestement les fenêtres donnant sur l'océan grisâtre, nous nous réchauffons, mains collées à un bol de thé brûlant.

Douche, lessive... Les habits sèchent, suspendus à tous les supports disponibles.

Question du soir : sortirons-nous en ville en quête d'un repas chaud ou resterons-nous dans l'appartement surchauffé pour avaler un énième plat de pâtes chinoises lyophilisées ?

Alain CHARRIERE



## La strada dell'Assietta



'est une ancienne route militaire en altitude (au-dessus de 2000 m) qui relie les forteresses se trouvant sur la dorsale entre le Val de Suse et le Val Cluson.

Fin août, nous voici à pied d'œuvre avec Michel, au départ de Sestrières. Après une descente plutôt fraîche jusqu'à Pourrières, nous attaquons une longue montée de 10 km sur une route goudronnée jusqu'au Plan dell'Alpe.



Commence alors une deuxième rude montée sur une route en terre jusqu'au col de l'Assietta (2472 m).

Le plus dur est fait, s'enchaînent alors des petites montées et descentes le long de la ligne de crêtes. Très beau panorama, malheureusement gâché par des nuages.

Les cols tombent un à un jusqu'au dernier le col Basset (2429 m).

Puis une longue descente sur piste puis goudron nous ramène à Sestrières.

Au final, une soixantaine de kilomètres et 1500 m de dénivelé mais une moisson de neuf cols à plus de 2000 m. À noter que cette route est ouverte de juin à septembre aux 4x4 et aux motos, SAUF le mercredi et le samedi.

Cathy GOMEZ

