



Les Cyclotouristes Albertvillois



Plaquette annuelle - édition 2016

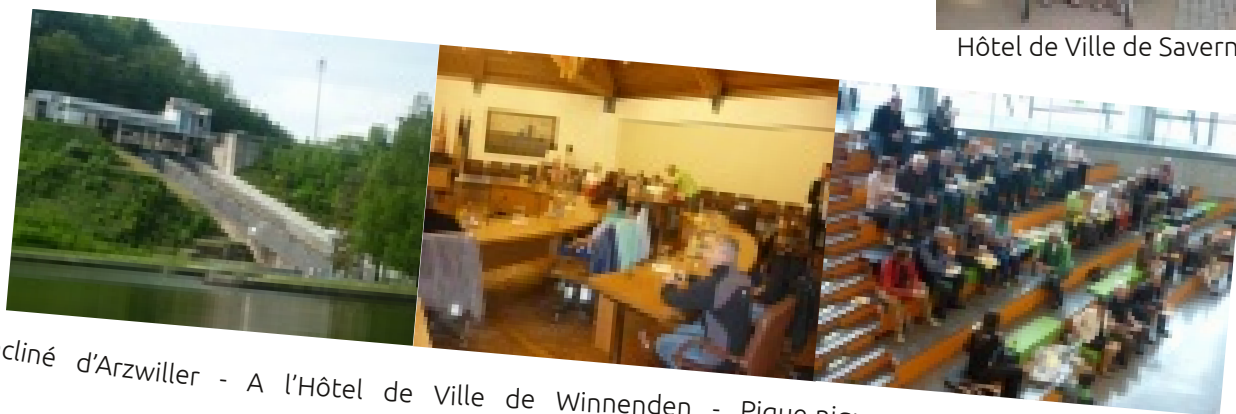
Le beau voyage en Allemagne



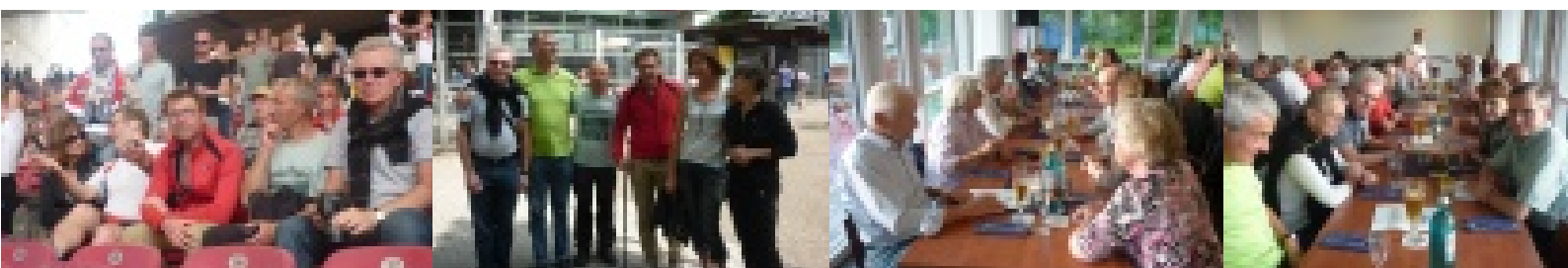
Au camping de Belfort - Sur les routes des Vosges - Montée du col du Ballon - Barrage de la Doller



Hôtel de Ville de Saverne



Plan incliné d'Arzwiller - A l'Hôtel de Ville de Winnenden - Pique-nique, musée Mercedes de Stuttgart



Match

de

foot

à

Stuttgart

-

Restaurant



En introduction

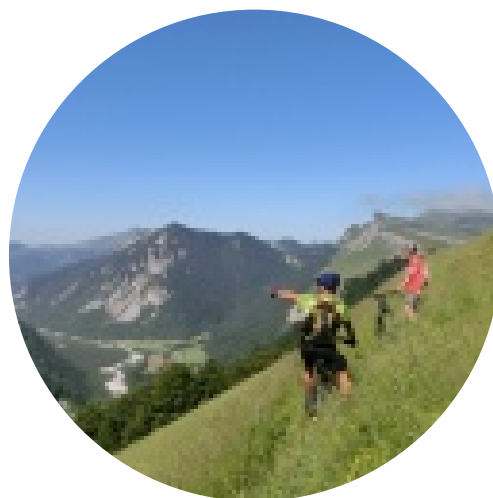
Pour le pérenniser nous devons ouvrir le club à de nouveaux pratiquants, à des personnes connaissant déjà le cyclotourisme individuellement, mais aussi à des personnes qui n'ont pas l'habitude d'utiliser la bicyclette comme engin de loisir. Cela aurait pour résultat de rajeunir (peut-être) le club, de le féminiser davantage, d'accueillir des idées et des énergies nouvelles. Des petites sorties de 10 à 20 km encadrées en début de saison pourraient faciliter cette intégration, tout comme notre participation à la Fête du vélo du samedi 4 juin.

Quant aux pratiques traditionnelles du club, en particulier les sorties régulières en groupe, poursuivons-les, elles constituent le quotidien vital de notre association. A condition de rouler avec le maximum de sécurité en respectant le code de la route mais aussi les autres usagers...

Le président
Alain CHARRIERE

Sommaire

- 2....Le beau voyage en Allemagne
- 4....Les principales dates de la saison 2016
- 5....Le conseil d'administration 2016
- 7....Le budget prévisionnel 2016
- 8....La FFCT a été entendue...
- 9....Proposition de travail en salle
- 10...Des cols à la pelle malgré des gamelles
- 12...Le long du plus grand fleuve Français
- 14...Tende - Le Paris Brest des cols muletiers
- 17...Le BONJOUR et l'altitude
- 18...Voyage itinérant Winnenden - Albertville
- 21...Cent cols, mille aventures montagnardes
- 22...Tableau des Cent cols
- 23...La Ligne de Partage des Eaux : Cluny – Port de Pailhères
- 27...VAE : de la bicyclette de ville au vélo de randonnée
- 30...DOSSIER Paris Brest Paris
- 30...Les Cyclotouristes Albertvillois à l'honneur
- 30...A propos de Paris Brest Paris
- 31...Paris-Brest-Paris 2015 vu par un accompagnateur
- 33...Adrénaline et émotion
- 37...Souvenir, souvenir
- 38...Paris Brest Paris 2015
- 41...Petite Balade en Pantoufles...
- 41...Paris Brest Paris vécu dans un fauteuil...
- 42...un pari réussi
- 45...Les Diagonales de France
- 46...Les circuits autour d'Albertville
- 48...Les 2000 Savoyards (Randonnée permanente)
- 51...Bilan Agritour-Cyclo 2015



Les principales dates de la saison 2016

- Sam. 27 février : ...Randonnée de la Plantation des Oignons à Goncelin.
- Sam. 5 mars :Ouverture officielle de la saison des Cyclotouristes Albertvillois.**
- Sam. 26 mars :Le Printemps Cyclo à Bissy.
- 26 au 28 mars : ...Pâques en Provence à Gigondas (84).
- Sam. 16 avril :Ronde de la Combe de Savoie à La Bâthie.
- Dim. 24 avril :Randonnée des Lacs à Belley.
- Dim. 1 mai :Randonnée du Petit Bugey à Yenne.
- Du 5 au 8 mai :Jumelage à Albertville.**
- Dim. 8 mai :Randonnée des Ducs de Savoie à Chambéry.
- Dim. 15 mai :Randonnée entre lacs et montagnes à Aix-les-Bains.
- Dim. 22 mai :La Cyclo du Poète à Tresserve.
- Sam. 28 mai :Randonnée de l'Arclusaz à St-Pierre-d'Albigny.
- Dim. 29 mai :La Savate Calmée (VTT) à Chapareillan.
- Sam. 4 juin :Fête du vélo à Albertville.**
- Dim. 5 juin :Randonnée Albertville-Bauges-Cyclo à Albertville.**
- 11 et 12 juin :Cyclomontagnarde à Annecy.
- Dim. 12 juin :La Mandrinoise (VTT) à Novalaise.
- Dim. 19 juin :Brevet de Randonneur de l'Oisans à Grenoble.
- Dim. 19 juin :Randonnée de Quintal (VTT) à Quintal.
- Dim. 19 juin :La Savoyarde à Montmélian.
- Sam. 25 juin :Montée nocturne des lacets de Montvernier à St-Jean-de-Maurienne.
- Dim. 26 juin :Randonnée du Prieuré à St-Jeoire-Prieuré.
- Dim. 3 juillet :La Cyclo-Reblochon à Thônes.
- Dim. 3 juillet :Concentration départementale du CODEP de Savoie à Lescheraines.
- 9 au 16 juillet :Semaine Européenne à Auch (32).
- Dim. 10 juillet :Les Lacets Mauriennais à St-Jean-de-Maurienne.
- 31 juil. au 7 août : .Semaine Fédérale à Dijon.
- Sam. 20 août :Cyclo-Découverte à Tresserve.
- Dim. 21 août :La Baujue (VTT) à Tresserve.
- Dim. 28 août :Randonnée des Diots à La Ravoire.
- Sam. 3 sept. :Cyclo-Route de la Mandallaz à Sillingy.
- Dim. 4 sept. :Randonnée des Fruits à La Motte-Servolex.
- Sam. 10 sept. :Les Clochers du Val Gelon à Arvillard.
- Dim. 18 sept. :La Nivolet à St-Alban-Leyse.
- Dim. 2 octobre : ..Agritour-Cyclo à Tournon.**
- Ven. 4 nov. :AG des Cyclotouristes Albertvillois.**
- Sam. 12 nov. :réunion de l'Amicale des Diagonalistes (Grand-Est) à Albertville.**
- Sam. 3 déc. :Le Téléthon à St-Alban-Leyse.
- 10 et 11 déc. :AG de la FFCT à Colmar.

Le conseil d'administration 2016

| Nom Prénom | Fin de manda t | Fonction |
|------------------------|----------------------|--|
| CHARRIERE Alain | 2018 | Président |
| LATOUR Christian | 2017 | Trésorier Relations CoDep ODSA |
| TULASNE Jean-Brice | 2016 | Secrétaire En charge du courrier hebdomadaire |
| ALLAIRAT Gilbert | 2016 | Secrétaire adjoint Référént sécurité |
| ALLAIRAT Christian | 2018 | Référént groupe « Costauds » (groupe 1) |
| AUGE Jean- Claude | 2017 | Référént école VTT de Gilly |
| BERNARD Dominique | 2016 | Agritour Challenge Savoie |
| BISOLI Marc | 2017 | Logistique Intendance |
| BONVIN Michel | 2016 | Aides ponctuelles |
| CHARRIERE Annie | 2018 | Aides ponctuelles |
| CORNU Daniel | 2016 | Logistique Intendance |
| FLEURANCE Christine | 2016 | Vêtements club |

| Nom Prénom | Fin de manda t | Fonction |
|---------------------|----------------------|--|
| GRANGE Michel | 2016 | Séjours VTT |
| GUILLAUME Lionel | 2016 | Bibliothèque Jumelage |
| HOUSBINE Nicole | 2018 | Référente groupe « Zen » |
| LECLERC Rodolphe | 2017 | Référent développement durable |
| LESUR Agnès | 2017 | Référente groupe « Rando » Licences Relations CCHCS |
| MARC Jean- Paul | 2016 | Aides ponctuelles |
| PERRUCHE Laurent | 2016 | Référent groupe VTT En charge de la plaquette |
| REY Bernard | 2016 | |
| RIEU François | 2018 | Référent 100 cols |

Chargés de missions particulières :

| | |
|-------------------|--|
| CROIBIER André | Relations ville Albertville et Maison du Tourisme |
| ROUGIER Yves | Les 2000 savoyards |



Le budget prévisionnel 2016

| | Réalisé 2015 | Débit | Crédit | Solde |
|---------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|------------|
| Licences | 215 € | 5 100 € | 5 300 € | 200 € |
| Loyer Maison des Associations | -487 € | 560 € | | -560 € |
| Jumelage | -1 941 € | 700 € | | -700 € |
| Randonnée ABC | -88 € | 3 000 € | 3 000 € | 0 € |
| Randonnée AGRITOUR | -820 € | 3 600 € | 2 600 € | -1 000 € |
| Bibliothèque | -59 € | 150 € | | -150 € |
| Plaquette du club | -276 € | 280 € | | -280 € |
| Fournitures de bureau | -154 € | 150 € | | -150 € |
| Frais postaux | -176 € | 100 € | | -100 € |
| Missions et réceptions | -738 € | 500 € | | -500 € |
| Frais de déplacement | -226 € | 250 € | | -250 € |
| Formation | -75 € | 200 € | | -200 € |
| Assurances local | -327 € | 120 € | | -120 € |
| Fournit . et petits équipements | -305 € | 300 € | | -300 € |
| Location de salle | -50 € | 100 € | | -100 € |
| Cotisations diverses | -50 € | 60 € | | -60 € |
| Randonnées extérieures | -144 € | 200 € | | -200 € |
| | | | | |
| Vêtements | -10 € | 1 000 € | 600 € | -400 € |
| | | | | |
| Subvention Ville d'Albertville | 877 € | | 900 € | 900 € |
| Subvention CCHCS | 1 000 € | | 1 000 € | 1 000 € |
| | | | | |
| Dépenses diverses | -257 € | 250 € | | -250 € |
| Intérêts 2015 | 458 € | | 400 € | 400 € |
| Fonds propres du club | 3 633 € | | 2 820 € | 2 820 € |
| TOTAUX | 0 € | 16 620 € | 16 620 € | 0 € |

La FFCT a été entendue...

De nombreux accidents graves, voire mortels, sont liés au phénomène de tassement et de choc par l'arrière par les véhicules motorisés VL et PL lors des dépassements de cyclistes. La FFCT par l'intermédiaire de sa commission sécurité a régulièrement demandé une modification du code de la route, à savoir : « Légaliser le franchissement d'une ligne continue par les véhicules motorisés VL ou PL, afin d'effectuer les opérations de dépassement de cycliste dans de bonnes conditions de sécurité et donc, le respect de l'intervalle de 1 m ou 1,50 m entre le véhicule motorisé et le ou les cyclistes. »

Cette demande a enfin été prise en compte. Elle fait partie des 25 actions prioritaires du PAMA (Plan d'action mobilités actives) qui devaient être effectives avant fin 2014. Cette proposition uniquement faite par la FFCT était répertoriée C8 au chantier N°7 Dépassement des Cyclistes. Participaient à ce groupe de travail : J. Fourna et J-C. Hamon de la commission sécurité.



Cette décision, fait partie du décret n° 2015-808 du 02 juillet 2015 relatif au Plan d'Actions pour les Mobilités Actives et au stationnement qui a été publié le 4 juillet au journal officiel

Ce décret vise à sécuriser et à développer la pratique de la marche et du vélo. Il améliore le respect des cheminements piétons et des espaces dédiés aux cyclistes, en aggravant les sanctions en cas d'occupation par des véhicules motorisés. Il interdit l'arrêt ou le stationnement à cinq mètres en amont du passage piéton (en dehors des places aménagées) pour accroître

la visibilité entre les conducteurs de véhicules et les piétons souhaitant traverser la chaussée. Il généralise également les doubles sens cyclables aux aires piétonnes et à l'ensemble des voies où la vitesse maximale autorisée est inférieure ou égale à 30 km/h (sauf décision contraire de l'autorité de police). **Sur les voies où la vitesse est limitée à 50 km/h ou moins, il permet aux cyclistes de s'écarter des véhicules en stationnement sur le bord droit de la chaussée. Dans le même temps, il autorise le chevauchement d'une ligne continue pour le dépassement d'un cycliste si la visibilité est suffisante.**

Le texte complet du décret est consultable sur le site Légifrance

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000030837215&dateTexte=&categorieLien=id>

Certaines dispositions ne seront applicables qu'en janvier 2016.

L'article modifié du code de la route concernant les lignes continues est également consultable sur le site Légifrance :

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?idArticle=LEGIARTI000030851470&cidTexte=LEGITEXT000006074228&dateTexte=20150707&oldAction=rechCodeArticle&fastReqId=846165826&nbResultRech=1>

Attention. Seul le chevauchement est autorisé; les roues droites du véhicule doivent rester à droite de la ligne, les cyclistes sont donc toujours tenus de se mettre en file simple quand il annonce son approche et il ne doit toujours pas s'approcher du cycliste à moins de un mètre en ville et un mètre cinquante hors agglomération.

Proposition de travail en salle

Une convention a été signée avec le CHCA qui permet aux cyclos de pratiquer une activité physique en salle avec appareils et moniteurs brevetés pour 100€ par an.

Se renseigner auprès de Christian.

Le CHCA est une association loi 1901 qui dispose d'une salle d'environ 300m².



Le club qui existe depuis 40 ans a pour but de pratiquer l'Haltérophilie, la Force athlétique, le culturisme, la musculation et le stretching. Bon nombre d'adhérents pratiquent la musculation de loisir ou d'entraînement spécifique en relation avec leur sport de prédilection. Pour ce faire,

priviliégiant les bras, le dos, le cou, les lombaires, les abdominaux etc... tout en pratiquant le cardio-training sur nos appareils spécifiques.

Deux coachs professionnels donnent leurs conseils ainsi que les initiateurs présents à certaines heures dans la salle, les renseignements sont à prendre au bureau.

Le club est ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 20 h 15 et le samedi matin de 8 h 30 à 12 h, fermé les dimanches et jours fériés.

Les inscriptions se font le lundi, mercredi, vendredi matin de 9 h à 11 h et le mardi et jeudi de 18h à 20 h.



nous offrons un matériel professionnel d'une centaine d'appareils, et de circuits cardio-training. Le but recherché est que chaque athlète puisse avoir la possibilité de parfaire son entretien physique en fonction de ses projets et de sa discipline sportive. Par exemple, un cycliste peut durant l'hiver faire un renforcement musculaire complémentaire à son sport en

CLUB ALTEROPHILIE
MUSCULATION CULTURISME
FORCE ATHLETIQUE
GYMNASE MUNICIPAL
15 RUE DES FLEURS
73200 ALBERTVILLE
EMAIL : chca.association@sfr.fr
Tél. : 04 79 32 83 52

A. Ledevin

Des cols à la pelle malgré des gamelles

Pas de religion certes mais tout de même une belle messe de cyclos. 100 cols tous baptisés à grands coups de centaines cet été dans les Vosges à la chapelle de Ves, au col du même nom.

Pas de politique mais sous Mitterrand j'ai quand même raté une sortie du côté de la Roche de Solutré (remédié depuis) et sous Sarko quelques cols du côté de Brégançon atteints par le nord et les vignes avant d'atterrir chez le riche exploitant (tiens donc, une Jaguar dans ce terrain boueux, c'est 4x4 ça ?)

Qu'est ce qu'ils sont gros les chiens par ici ! Mais je m'é gare !

Retour dans les Vosges en cet été plutôt pourri (sauf pour les champignons).

La veille il pleuvait encore et le retour sur autoroute sur 10 cm de flotte, mais du 13 au 19 Juillet plutôt pas mal, pas une goutte ... Sauf une grosse radée le 14 et 3 gouttes le 19 pour moins de regrets de partir. Du ciel bleu mais des ruisseaux dans les sentiers au début.

Une semaine, 1/4 d'heure dans la piscine du centre à Bussang pour dire de ne pas gâcher, c'est tout payé (nous en Maurienne on jette l'argent par les fenêtres mais de l'extérieur vers l'intérieur c'est bien connu !)

Quoi, mon bronzage ne vous plait pas ? Un ¾ blanc mi-cuisse d'enfer !

Le 13 prologue seul, déposé par le collègue pour quelques cols au calme vu que toute la

population est dans la Planche des Belles Filles (les pros aussi ça tombe !)

Depuis un moment alors que je suis les collègues avec peine (ils ont la patate ces vieux !),

je remarque des traces de sang sur la piste. Au bout d'un moment je m'exclame :

« P... il y a un sanglier qui se saigne ! »

Réponse de l'intéressé :

« C'est rien, c'est moi, j'ai tapé la cheville dans le pédalier »

« C'est rien, c'est rien, fais voir ! »

Exploration de la blessure : ça gicle à 30 cm en un fin jet continu !

« J'ai oublié de vous dire, je suis sous anticoagulant ! »

Le con, il a péte une varice !

Stop, on est où ? Bonne question. Quelle commune ? Au milieu des bois ! Itinéraire pour les secours ?...

On met une rustine au client qui a un coup de moins bien, coordonnées GPS aux secours

et descente vers l'habitation la plus proche (seul) pour coordonner les secours.

Retour auprès du gazier avec renfort en pansements et pharmacie du proprio qui est aussi sous anticoagulant et qui connaît bien le sujet.

Une ambulance avec une miss seule à bord (désertification rurale oblige, elle assure seule le pilotage, la radio et la partie secourisme) puis une seconde de la ville la plus proche, puis l'infirmier : embouteillage au

creux du bois !

Le local assure le nettoyage du VTT nickel qui sera récupéré dans la soirée, 2 heures à l'hosto pour cautériser la veine et 45 bornes de stop pieds nus pour ne pas déranger les copains ! Tournée générale le soir et le lendemain vélo pour dire d'être sage ... un jour.

A mon tour de m'illustrer :

Une pelle mémorable à cause d'un gros cailloux ou petit rocher (résultat idem),

je me ramasse, bilan pas de bobo, je repars vite, vexé devant mes Pères (ou pairs) du cyclotourisme.

Descente à 75 km/h pour piquer un col routier plus bas puis retour dans le pentu et à la peine, le regard tombe sur le cadre et ... tiens, un trou dans le carbone de la taille d'une pièce de 1 euro (en franc c'était pareil ...).

M'empêchera pas de finir ma semaine et le VTT repartira à l'issue par camping-car du collègue d'un collègue chez son vélociste local pour un retour 10 jours plus tard par un autre cyclo en partance pour vacances familiales aux Saisies et ce pour la modique somme de 250 euros (là j'aurais préféré en francs...). Merveilleuse solidarité cyclo.

Le 17 on nettoie les cols du 90 (Territoire de Belfort) sous réserve d'additifs à suivre (bon d'accord il n'y en a que 7 mais on a greffé aussi des 68).

Augmentation du chiffre d'affaire du bistrot à Giromagny, 1 bière, 1 glace et puis une autre bière avant retour en bagnole par le ballon

d'Alsace (des fois ça a du bon ! et je m'en fous, c'est pas moi qui conduis !)

Pas certain que la bouffe du soir rentre dans les critères de diététique préconisés, de même que les boissons ...mais bon à midi c'est repas froid !

Début Septembre escapade juteuse en cols avec François et nos femmes en Espagne ...

Entre chapelets de série d'enfer et visite de Barcelone et plage, pas trop de soleil mais finalement l'idéal pour rouler, pas trop doucement à cause des moustiques, mouches et autres cousins proches !

Retour un peu précipité avec moult bougies anti-moustiques, cortisone et citronnelles diverses (le plus efficace c'est l'oignon coupé en deux en friction mais va expliquer ça aux femmes !)

13 Septembre, je me vautre bêtement à pied dans une pente herbeuse du côté du col de la Ramaz dans le Bargy (74).

Le parcours prévu est affiché dans la bagnole comme d'hab derrière le pare-brise sauf que je suis sorti du parcours initial, oh pas de beaucoup : j'ai planqué le VTT dans les sapins pour gravir la pointe de Chalune, j'ai le temps, le ciel est sans nuage, veille d'ouverture de la chasse, je profite. Je décide de redescendre par le couloir, petit sentier puis vague tracé puis raidar, prudemment agrippé aux rochers, puis relâchement de l'attention vers la fin et glissade ...épaule sortie qui ne veut pas se remettre comme les 2 fois précédentes (en 10 ans).

Je récupère le VTT et commence une pénible descente vite aidé par un couple qui annule sa sortie pour moi !

¾ d'heure au téléphone avec les pompiers de la Haute : « Ça va, je

descends, ne m'envoyez pas l'hélico c'est la crise ! »

J'arrive à la route carrossable, ils m'envoient l'hélico quand même. Si j'avais su je me serais fait treuiller sur place !

Shooté à la kétamine (classé dans les stupéfiants, tu m'étonnes).

La toubib me remet en place, pas de douleur, juste le bruit après la perte de connaissance initiale puis 20 mn d'hélico (finalement pris en charge mais c'est pas toujours le cas, attention à vos assurances !)

4 heures à l'hosto, 34 degrés, hypothermie, 35 pulsations/mn, soucis du toubib :

« Vous êtes un grand sportif ? »

« Ben non, mon record c'est 37 après Paris-Brest-Paris en 91 et j'étais jeune ! »

« Allo chérie, tu peux venir me chercher ? Une petite balade en soirée dans le Bargy, ça te dis pis ? »

Coucher de soleil sympa.

Récupération de la bagnole et du matos chez ce couple formidable (ils m'ont récupéré le matos, la bagnole et rapatrié à leur chalet).

A aucun moment je n'ai pensé qu'ils auraient pu partir avec la bagnole et tout le matos.

Plus près des cîmes, loin des cons ...

Punition : 3 semaines d'arrêt dont la dernière semaine de congés (et il a fait très beau),

mais aucune douleur et pas d'opération malgré les promesses du toubib.

Les projets 2015 :

Grande messe à Lurs (04) pour la Vélocio et quelques cols à grapiller.

Rasage de près à Gillette (06)

pendant une bonne semaine avec les fondus des Cent Cols.

Invitation à partager une passion :

Si quelqu'un veut partir à la journée pour une chasse à VTT (06 18 75 32 60)

Tenue correcte exigée, ni thongues ni claquettes, pas de baskets, pédales

de base et chaussures de montagne, portage incontournable !

J'aime, je n'aime pas :

J'aime

- la liberté, la convivialité, l'amitié, la solidarité.
- Le très beau temps pas trop chaud.
- L'eau quand je n'en ai plus.
- La bière après l'effort.
- La cartographie et ses facilités actuelles (fini de punaiser les cols sur les cartes et trouer la table de la salle à manger).
- Le GPS (merci Jean mon maître).
- Le vélo, le VTT et la marche sous le VTT.

Je n'aime pas

- Les interdictions.
- La vue qui baisse.
- Les chiens.
- Les loups et les vautours fauves par solidarité avec les bergers.
- Les bêtes à cornes mâles en général.
- Les bagnoles qui puent avec un con au volant.
- La maladie qui pourrait la vie (pour l'instant ça va).
- Les gros riches qui s'approprient des bouts de territoire avec des cols dessus.
- La pluie, le gel, le froid et la canicule.
- Les chutes de pierres.
- La guerre.
- La société de consommation...

Bernard Chinal

Le long du plus grand fleuve Français



Sa source, un endroit mythique de l'Ardèche, son estuaire qui débouche sur un grand océan avec un des plus grands ports de constructions navales. Et oui nous parlons bien de « la Loire ».

Après avoir mis sur pied des étapes au travers d'une carte et un itinéraire au plus près du fleuve, nous voilà à pied d'œuvre en ce lundi 24 août. Notre taxi en la personne de Jean-Marc, nous dépose sur la ligne de départ qui n'est autre que la source du fleuve « Loire », le mont Gerbier de Jonc à 1400 mètres d'altitude. C'est à 11 heures que le départ pour une belle aventure s'effectue après les traditionnelles photos. Et les descentes succèdent aux montées : de l'Ardèche nous sommes passés en Haute Loire. Il en est ainsi pendant quelques étapes, jusqu'à Roanne. Elles seront très

accidentées et très chaudes car nous bénéficions d'un temps de fin d'été exceptionnel, même si au départ à la source il y avait une petite bise très fraîche. Bien sûr entre le départ et l'arrivée à Roanne, nous avons bivouaqué sur différents campings. Sur la première étape nous avons pris notre premier déjeuner hors sac sur le lac d'Issarlès.

A partir de Roanne, le relief devient beaucoup, beaucoup plus plat !!! Nous roulons souvent entre la Loire et le canal qui longe la Loire sur les chemins de halage et heureusement car la chaleur se fait de plus en plus écrasante.

Nous rejoignons « l'Euro vélos 6 » à Digoin et quittons le chemin que nous avons suivi jusqu'à maintenant « vivez la Loire sauvage ». Nous serons obligés d'écourter cette étape, car la chaleur devient insupportable et peut-être la

fatigue s'installe un peu. Entorse au règlement, nous prenons une chambre d'hôtel pour être un peu au frais tout près du pont canal de « Guétin » et du « Bec d'Allier ». Nous commençons à croiser, à doubler ou se faire doubler, par des cyclistes seuls, en couple ou comme nous entre copains à rouler sur cette route à vélos qui mène de l'Atlantique à l'Europe Centrale sur le « Danube ». Nous avons fait connaissance avec un couple de « Chti's », qui eux sont partis de Bâle pour rejoindre l'Atlantique, mais qui vont faire des étapes un peu plus courtes.

Et maintenant les noms de villes, que nous traversons, ont toujours la terminaison « sur Loire », sauf pour certaines peut-être un peu moins connues, Sancerre (ce nom me dit quelque chose, ah oui le vin) perchée sur son éperon au milieu de la plaine avec ses coteaux couverts de vignobles, puis Orléans. Nous campons à Olivet, sacrée nuit, car si jusqu'à maintenant nous avons connu la sécheresse, cette nuit-là, c'était plutôt le déluge. Le lendemain, JC fait réparer son vélo, car cela fait deux jours qu'il a des problèmes avec sa roue arrière, en plus il ne fait plus très beau et nous avons du crachin, mais la journée se terminera par le beau.

A partir de maintenant, nous sentons bien l'influence de l'Océan, vent de face, gros nuages alternant avec le soleil, mais finalement c'est pour rouler.

Blois, Tours et les châteaux,



terme de notre voyage avec 1091 km au compteur, le samedi 5 septembre, après treize étapes sur la selle. C'était mon premier grand voyage en autonomie, je pense qu'il en appellera d'autres, car je crois avoir compris que JC a un nouveau projet déjà sorti des cartons.

Jean-Claude AUGE
et
Jean-Paul MARC

nous prenons le temps de nous arrêter à « Chambord », car pour les deux étapes à venir, nous coucherons dans de la famille et surtout dans un bon lit, par contre la diététique ne sera pas au rendez-vous !!!

fait!!!!!!.

Quelle surprise ce soir-là, les « Chti's » arrivent trois heures après nous à « Gennes », ils nous ont rattrapé (souvenez-vous de notre étape tronquée).

Nous traversons « l'Anjou », avec ses vignobles, ses habitations troglodytes et à nouveau un terrain un peu accidenté, des côtes très courtes mais très pentues et puis qui n'a pas rêvé de coucher dans une cabane perchée ? Pour nous c'est

Les jours passent et nous voilà bientôt au terme de notre périple, le long de ce fleuve qui nous a vraiment envoûtés. Il m'a laissé quelque chose au fond de moi que je ne saurais pas décrire.

Nous voilà à St Brévin les Pins,



Tende - Le Paris Brest des cols muletiers

Cay est, ça a l'air de le titiller... Yves me parle du circuit de Tende...

Alors je sors la TOP 25 qui couvre tout le circuit, sauf qu'il manque toute la partie italienne....

Alors direction le «Vieux Campeur» pour trouver des cartes italiennes qui couvrent cette partie Est du circuit.

On ressort le TOPO N°3 qui date de 1993, on fait les photocopies du descriptif et du tracé, on passe un petit mail à Bernard qui l'a fait avec François il y a plus de 15 ans pour avoir des compléments d'info....

Et on rajoute encore 2 à 3 cols à 2 300 m pour faire bonne mesure !

Sur le papier, ils sont toujours faciles à faire !!!

Aïe aïe aïe, le circuit Tende Est fait 90 km, et plus de 3 000 m de dénivellée car on redescend à Tende.... Et il faut tout remonter le lendemain pour faire le circuit Tende Ouest qui ne fait que 55 km avec seulement 2000 m de dénivellée !!!

On n'a plus 20 ans ! Il est hors de question de redescendre à Tende pour remonter le lendemain !

Je scrute la carte et du côté italien, au ¾ de la balade de Tende est, c'est marqué «Rifugio» !!! Punaise, je prends les cartes italiennes, je compulse, et je vois rifugio Don Barbera.

Je fonce sur Internet et je tape le nom du refuge.

Il ouvre à partir du 6 juin : 43 € la ½ pension et 8 € le pique-nique (qui sera gratuit) pour le lendemain !!! Sauvés !!!

J'informe Yves de partir la semaine du 6 au 12 juillet, car trop tôt, il

risque encore d'y avoir des névés.

Y a plus qu'à surveiller la météo de Tende...

Et le beau temps s'installe sur la France en cette fin de juin... Et la canicule aussi...

Il faut changer de stratégie et partir plus tôt.

Yves, la semaine d'avant, entre le 1er et le 5 juillet, ça te va ???

Branle-bas de combat ! Je téléphone au refuge (cela me fait réviser mon italien !), y a de la place le mercredi 1, jeudi 2 et vendredi 3. Le week-end est beaucoup plus chargé.

Attendez, il faut réserver aussi l'hôtel à Tende le mercredi soir et le vendredi soir ! Le refuge, ce sera pour jeudi soir !

Ouf, le côté hébergement est assuré. Une sacrée épine de moins dans le pied !

Maintenant, on se consacre à l'étude du circuit. Les commentaires du TOPO disent «peu de sources !». En effet la fontaine Dux est à 1 600 m d'altitude après 22 km, et puis plus rien !

Yves a la solution, 2 bouteilles d'un litre dans le sac ! Moi ce ne sera que 2 bouteilles de 85 cl, moins lourd !

Chacun prépare son sac à dos, bouffe, barres énergétiques, eau, linge de change pour le 2ème jour, linge pour le refuge, sac à viande, trousse de pharmacie pour moi, outillage et cadenas pour Yves.... Si bien que sur la balance, j'arrive à un sac de 9 kg. Cela va être dur, dur !!!

Mercredi 1 juillet, 7 h du matin...

Nous voilà partis sur la Maurienne, le tunnel du Fréjus... La brume haute sur Turin, Cuneo, Limone et le tunnel de Tende ; feu vert : on

**32 cols
dont 19 à
+ 2 000 m**

gagne 30 minutes d'attente !

A midi, on est devant l'hôtel et on déjeune au petit restaurant d'à côté, un régal et pas cher (e la mama che fa la cucina cogl'figilo e la figlia che serve !)

Après la réception de nos chambres et la sieste, on visite le village accroché à la montagne. Le soir, on dîne au restaurant de l'hôtel que je n'avais pas retenu...

Promenade digestive, méditation sur un banc avant le repos...

4 h 45 : la montre sonne... je toque à la chambre d'Yves qui est déjà debout.

On enclenche la bouilloire (nous avions négocié un petit déjeuner tôt).

Pas bien faim, l'appréhension certainement...

5 h 30 : «Rien oublié, Yves ?». On pose les clés dans la boîte aux lettres de l'hôtel, on sera de retour après demain si tout va bien !

Les VTT sont sortis de la voiture, parés de leurs bidons... le sac à dos est lourd sur les épaules...

5 h 45 : on enfourche, la visibilité est juste dans ces gorges qui nous ramènent sur Saint Dalmas de Tende (700 m d'altitude), les K-ways jaunes fluo remplissent bien leur rôle.

6 h 00 : on attaque la montée vers La Brigue pour les 5 deniers km d'asphalte...

Notre Dame des fontaines nous ouvre sa «barotière», tout à gauche les braquets ou presque... Que de mouches !

Col Linaire à 1 430 m, petite pause avec barre énergétique, le bidon de 80 cl est déjà bien entamé...Le Collet du Loup à 1 636 m n'est pas un col... Que de mouches !

La fontaine de Dux nous désaltère et l'on refait le plein du bidon.

Baisse de Sanson (1 694 m), Baisse de Sanson Est, Pas de Collardente, Baisse des Fraches sont avalés avant la longue remontée caillouteuse sur le col Lariée (1956 m) où l'on pousse beaucoup le vélo, il fait déjà chaud et le bidon se vide rapidement...

Que de mouches !

Le Pas de Tanarel est le premier à + 2 000 m (2 045 m) d'une longue série qui devrait suivre... Que de mouches !

Après une courte descente, c'est au tour du Pas de Basera (2 041 m) et du Pas du Saccarel (2 141 m) où l'on fait le casse-croûte car il est presque midi. Que de mouches ! Punaise ! Et les tavirus s'y mettent !!

Marche arrière pour revenir sous le Pas de Tanarel et basculer côté italien à 1 800 m, parc à moutons donc il y a une source ! Que de mouches !

Passo della Porta (1 850 m) et longue remontée dans un sous-bois (on voit un bassin avec un tuyau et robinet)... Bon à savoir. Que de mouches !

Une pancarte indique 2 destinations contradictoires par rapport à notre chemin, mais notre bonne logique nous fait prendre le bon...

Il fait moins chaud, le ciel se couvre de nuages, on a moins soif, tant mieux pour nos bidons... Et la réserve dans le sac à dos. Que de mouches !

Enfin le col de Celle Vieille (2 099 m), il n'est pas loin de 14 h. Que de mouches !

Un aller-retour au col de l'Evêque (2 161 m) par le sentier et on entame la longue montée sur le

Passo di Flamalga (2 190 m). Surprise ! On voit le refuge de Don Barbera au loin. On pensait y arriver vers 17 h, et il n'est que 15 h ! Qu'est-ce qu'on est bon !!!

Un dernier effort nous propulse au col des Seigneurs (2 111 m) juste au-dessus du refuge. Il est 15 h 15. Yves me tope dans les mains.

Sous l'appentis à côté du refuge, Yves cadenasse consciencieusement les deux vélos (c'est son côté un peu parano, pardon Yves !), et on s'installe dans le dortoir de 10 places. La douche chaude nous enlève le 1er quart de la fatigue, la bière dégustée ensuite le 2ème quart, le repas du soir sera le 3ème quart et la nuit le dernier quart (le dortoir pour nous deux, un vrai luxe !).

Pendant le repas, un bel orage d'une demi-heure a rafraîchi l'atmosphère.

Contrat de la 1ère journée rempli en 9 h 30 et 60 km pour 2 200 m de dénivellée positive et 800 m négative et 3,5 litres de bu ! (Et deux mouches gobées !)

14 cols dont 7 à + 2 000 m !!!

Le lendemain à 7 h, on est attablé au petit déj. Le temps est au grand beau.

La Baisse de la Galine à 2 358 m restera là, jugée trop raide sur le sentier. Le col de Marguareis (2 085 m) est une simple formalité, mais le Pas de Scarasson (2 302 m) qui devait être fait en plus ne sera admiré que d'en bas.

On a peur d'en rajouter trop le matin et de peiner ensuite pour finir ! Le mental quoi ! Le col de Chevolaill (2 235 m) sera donc le point culminant dans son décor caillouteux.

Montée sur le sentier du Col Plane (2 219 m) aussi une

formalité (Observatoire et source signalée), puis le col de la Boaira (2 102 m), de La Perle (2 086 m), Colletto Gias della Perla (2 105 m), Colle Campanino (2 142 m), un aller-retour au col de Valette (2 185 m) et la grande descente sur le col Cannelle (1 882 m), Tende Est (1 890 m), pour retrouver le bitume au Col San Lorenzo (1 871 m) et son robinet d'eau fraîche au restaurant.

Le circuit Tende Est est enfin bouclé. Cher Yves, on attaque Tende Ouest et il n'est que 11 h !!!

Le col de Pernante (1 898 m) et on va aller chercher en aller-retour la Baisse de Peru (2 075 m) qui est positionné différemment sur les 2 cartes à notre disposition. Donc, on ira au plus loin pour être sûr de l'avoir fait ! Retour au col Pernante et casse-croûte car il est midi.

On voit au-dessous les lacets muletiers du col de Tende côté France... et la queue des voitures qui attendent pour le tunnel.

Il fait très chaud aujourd'hui, on tape dans la réserve d'eau du sac car le soleil cogne et la longue route qui nous ramène vers le prochain col est harassante. Une source est signalée juste avant le col de Barchenzane (2 075 m) où Yves a eu son coup de pompe (j'étais pas beaucoup plus vaillant !), mais un petit tube de gel énergétique nous a revigorés tous les deux !

Les Baisses de Peyrefique (2 030 m) et d'Ourne (2 040 m) seront les deux derniers cols à + 2 000 m. On terminera ce Tende Ouest par la Colle Megiana (1 760 m) et une longue descente avec le bitume vers 1 300 m.

Le ciel est noir au-dessus de nous... On arrive à la voiture à 15 h 30 mais il y a encore deux cols (hors circuit) à faire à deux pas de là... Ils étaient prévus pour le

lendemain matin.

On pose les sacs à dos et on encapè... Des grosses gouttes commencent à pleuvoir...

Sagesse, on rebrousse et on verra demain.

Même si l'orage a duré une bonne ½ heure, il faut savoir renoncer. La balade doit être du plaisir et pas une corvée !

Bilan : durée 8 h 30, 60 km, 1 200 m positif, 2 300 m négatif, 18 cols dont 12 à

+ 2 000 m et 4,5 litres de bus !

On récupère les chambres et la douche... un peu de repos et le petit resto d'à côté pour un bon repas débuté au Kir et fini au Génépi !

La bonne nuit de sommeil avec la sensation du devoir accompli...

Après le petit-déjeuner (offert les deux jours par notre hôtelière) le lendemain matin sous le soleil, nous sommes partis faire les cols de Loubayre (997 m) et de Boseille

(1 111 m) avortés la veille et l'attente de 25 minutes au tunnel de Tende nous a permis d'admirer une dernière fois les lacets vus d'en bas.

Amis Vététistes du club, allez donc taquiner ces pistes militaires stratégiques d'un autre âge et qui vous rempliront la tête de si bons souvenirs.

Merci Yves pour cette virée en attendant les prochaines, du côté du Beaufortain, de la Vanoise et de Valfréjus.

Côté logistique...

- Sac à dos de 9 kg !!! (Change pour le refuge + 2 bouteilles de 0,85 cl d'eau)
- Tende Hôtel du Centre (Chambres

refaites à neuf)

12 Place de la République

Tél : 04 93 04 62 19

Chambre 52 € + petit déjeuner 6.5 € (offert car Cent Cols)

Repas au restaurant à 20 m (Madame et sa fille et son fils) : extra et pas cher.

- Refuge Don Barbera 2079 m
Gestore : Matteo EULA
Tél : 00 39 01 74 54 28 02
½ pension + pique-nique : 43 € + 8 € = 51 € (Pique-nique offert car membre du CAF ou circuit de Marguareis)

Etape 1 :

- Circuit TOPO N°3 page 46-47
Circuit de Tende Est avec arrêt au refuge Don Barbera (2079 m) à côté du col des Seigneurs.
- 60 km avec 2 200 m de dénivellée positive et 800 m de dénivellée négative.
- Temps mis : 9 h 30

Etape 2 :

- Fin du circuit de Tende Est + circuit de Tende Ouest TOPO N°3 page 48
- 60 km avec 1200 m de dénivellée positive et 2 300 m de dénivellée négative.
- Temps mis : 8 h 30

Budget :

- Autoroute Aller-Retour : 61,20 €
- Tunnel Fréjus (- 7 jours) : 54,30 €
- Essence (SP 95) 700 km : 70,00 €

Jean Paul CUFFOLO

Le BONJOUR et l'altitude

J'ai constaté depuis fort longtemps un phénomène étrange, la relation entre les hommes (et aussi les femmes) semble évoluer avec l'altitude et l'éloignement des villes.

Que ce soit de la part d'enfants, de vieillards et quelque soit la race (oups, tu peux plus y dire ça malotru !)

La même personne rencontrée qui va t'ignorer en beauté et te croiser les yeux baissés à la ville n'aura pas le même comportement en haut !

Certes si tu salues tout le monde à Paris t'es pas rendu !

Dire BONJOUR en ville peut même être pris comme une agression « qu'es ce qu't'as toi ?? »

En moto tu dis BONJOUR avec le pied sinon tu te casses le nez !

En (ou à) vélo c'est pareil, le quidam de plaine te met un vent dans le nez alors que le grimpeur fatigué a le sourire spontané et prend la peine de lâcher son guidon (pas des deux mains non plus !)

Plus haut, encore plus haut tu tailles la bavette avec les marcheurs sauf au tout début du VTT où tu avais l'impression de leur piquer leur beurre.

Mince, voilà que ça me reprend, c'est d'avoir roulé avec Michel Cartier- Moulin l'autre jour, trois poèmes au kilomètre lancé ...

Quoi de plus agréable qu'un

BONJOUR lancé par un gamin haut comme trois pommes à genou juché sur un vélo dépourvu de pédales et de garde boue ?

Et vous pensez à la joie de l'ancien qui reçoit votre BONJOUR spontané et gratuit ?

Point n'est besoin de partager la même langue, mis à part quelques variantes selon le pays un simple geste de la tête suffit et quand tu vois les dents de celui d'en face, c'est gagné !

En ville c'est tout sous clef.

A la campagne c'est la liberté.

Mais pour combien de temps, la question est posée ?

Vous ai-je déjà raconté celle de mon pote Mimi amputé de la jambe et du bras droit, qui m'a sollicité pour chasser des cols sur Avoriaz et la Suisse voisine, sa femme lui interdisant d'y aller seul et pour cause, et puis un pompier c'est pratique pour remonter les morceaux en cas de chute (du vécu) ?

Le temps se voile, le chemin trop empierré à son goût et la fatigue aidant voilà qu'il prend l'idée de renoncer, ce qui ne lui ressemble pas (connaissant bien le bonhomme...je vous l'assure, un teigneux).

« BONJOUR, vous voulez un coup de main ? » nous lance Sébastien, un gamin de 15 ans.

Je saisis l'opportunité « c'est mon copain, il a un coup de moins bien ! »

Ni une ni deux, il saisit son vélo et le porte quelques dizaines de mètres plus haut, en plein milieu du col puis redescend en courant pour me piquer le mien.

Je décline l'offre alléchante et on se retrouve tous en haut avec ses parents qui finissent de hisser son petit frère dans son fauteuil roulant adapté à l'altitude.

Après quelques photos et échanges de mail, Mimi glisse à l'oreille du petit :

« A nous deux on forme une sacrée équipe de bras cassés ! »

Fou rire général et on poursuit notre périple clopin-clopant.

Une petite dernière que Lulu (sa femme) m'a racontée : de retour de rando et attablés au bistrot quelque part en haut autour d'une bière après une galère, un quidam depuis le bar l'interpelle après avoir remarqué son bras manquant :

« Ben vous pour maigrir, y a plus qu'à perdre une jambe ! »

Mimi se lève mort de rire, relève son cuissard sur le carbone et lui répond :

« Ben c'est déjà fait ! »

Grand moment de solitude pour le quidam qui aurait simplement pu dire ...BONJOUR

Bernard CHINAL

Voyage itinérant Winnenden - Albertville

Nous sommes quatre à nous élaner en ce dimanche matin. L'air est sombre sur Winnenden, les averses de la nuit ont rafraîchi l'atmosphère et des grisailles s'accrochent encore aux reliefs. Les adieux aux amis allemands et albertvillois ne s'éternisent pas : pas même le temps d'une photo de groupe. Annie a démarré et nous devons lui emboîter la roue pour ne pas la perdre...

Winnenden – Horb-am-Neckar 120 km



Pierre-André, Marc et moi assurons le tempo, mais la règle implicite est de suivre l'allure d'Annie.

Nous avançons bien, mais les bosses font chuter la moyenne.

Nous avons le temps de flâner aujourd'hui,

seuls 120 petits kilomètres sont au programme.

Pour passer de Waiblingen à Esslingen dans la vallée du Neckar une bosse assez raide nous permet de rouler parmi les vignes. De belles échappées nous rassurent sur le fait que nous avons bien grimpé.

La plongée sur la vallée du Neckar est « revigorante ». Nous dominons la rivière jusqu'à Plochingen où nous rejoignons la voie cyclable qui nous guidera jusqu'à l'étape. Nous croisons sur la route une randonnée à l'allemande : le peloton de quelques centaines de cyclos de tous âges est précédé d'une voiture

de police feux allumés. Une ambulance ferme la marche, au cas où... Tout le monde suit à faible allure.

Nous marquons la pause de midi dans un « Biergarten » judicieusement placé en bord de piste. Les casse-croûtes concoctés par nos amis allemands sont sortis des sacoches, des boissons variées suivent. Plutôt de la bière pour Marc, du vin pour Pierre-André, des jus de fruit pour Annie et moi, et café pour tout le monde.

Le ciel s'éclaircit peu à peu. Nous pouvons au fil des heures nous défaire des blousons, des manches longues et des moufles.

Lorsque nous pénétrons dans la petite ville d'Horb nous cherchons à repérer l'hôtel que j'avais retenu par internet. Rien qui ressemblât à l'hôtel « Adler » ni à la rue Alte Strasse. Après interrogation de quelques indigènes nous apprenons que notre hôtel se trouve dans un hameau à 6 kilomètres de là, heureusement dans la bonne direction et toujours au bord du Neckar : ce seront 6 kilomètres de moins à pédaler demain matin.

L'hôtel est confortable, d'une rusticité de bon aloi. Il fait aussi restaurant et les petits déjeuners sont inclus dans le prix modique (18€/pers.). Après la douche et des boissons reconstituantes nous pouvons passer à table puis arpenter le village en quête de vestiges historiques.

Horb – Ibach 153 km

Le petit-déjeuner sous forme de buffet nous permet de repartir bien calés. Le temps s'annonce superbe et les paysages variés et bossus sur la fin.

Nous marquons une assez longue pause à Rottweil où nous avalons le



des biscuits... Lors de l'exploration des placards nous dénichons un paquet de spaghettis à peine entamé qui donnera un peu de corps au repas... Pierre-André se rendra seul près de l'église à la nuit tombée sans faire de mauvaise rencontre.

magnifique pont couvert en bois, sans contrôle ni frayeur au poste frontière. A nous la Suisse ! La pluie cesse pour quelques instants, ce qui nous permet de franchir au sec le col qui nous fait plonger sur Aarau où la pluie nous rattrape. Nous devons casse-croûter sous un abri-bus sous l'œil amusé de braves habitants.

Nous suivons depuis Aarau un itinéraire balisé qui nous voit arpenter de petites routes, des pistes en site propre et parfois des chemins agricoles non revêtus qui nous valent la seule crevasion du voyage.

Nous slalomons à l'approche de Bienne (Biel en allemand) entre les usines Rolleix, Swatch ou Breitling. Nous trouvons sans peine dans la ville l'appartement de Carole et Grégory, amis de « Warmshowers », cette association qui permet à des voyageurs à vélo d'héberger ou d'être hébergés. Ils habitent un petit appartement ... au sixième étage (sans ascenseur). Heureusement les vélos peuvent passer la nuit dans la cave. Douche, apéro et repas en commun meublent la soirée. Carole et Grégory ont voyagé à vélo pendant 9 mois aux Etats-Unis, traversant par deux fois le pays d'est en ouest puis d'ouest en est. Pour l'heure ils se préparent à la naissance de leur bébé prévue en juillet.

Bienne – Lausanne 126 km

Après un copieux petit-déjeuner avec en particulier le délicieux cake à la carotte confectionné par Carole, tout le monde quitte l'immeuble : Carole et Grégory pour se rendre au travail et nous pour prendre la direction de Lausanne.

Le temps est frais et mon rhume ne s'arrange pas. Nous longeons

tra
ditionnel café, profitons des toilettes publiques confortables et admirons dans cette ville toute en pente les peintures murales et les édifices de grès rose.

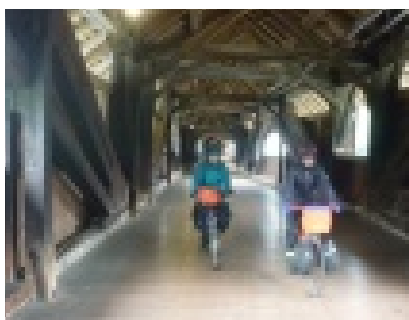
Nous quittons peu après la vallée du Neckar pour tâter des premiers reliefs de la Forêt Noire. En quittant Villingen une longue montée nous propulse à près de 1 000 mètres d'altitude. Nous approchons de Titisee où quelques hésitations sur l'itinéraire nous font visiter la région plus que nous ne le souhaiterions... Quelques courses dans un supermarché où nous ne trouvons pas tout ce que nous cherchions nous laissent sur notre faim. Les paysages mêlant lacs d'azur et sombres forêts de conifères nous enchantent. Un peu moins enchanteur le col qui nous conduit près de la maison du village d'Ibach où nous devons passer la nuit : six kilomètres de bonne pente sous le couvert des bois. Mais la maison se niche au fond d'une cuvette riante, tout près de la coquette église du village. Nous avons pour nous tout l'étage : 2 chambres, cuisine, salon et salle de bains. Les propriétaires habitent au premier. Pour le repas du soir nous rassemblons nos richesses : 3 boîtes de thon, des bananes et

Ibach – Bienne 155 km

Le petit-déjeuner est maigre : nos ressources sont limitées.

La journée débute par une remontée vers la route de Todtmos puis une longue descente réfrigérante qui me vaudra un rhume tenace. A Todtmos le café matinal est complété par des croissants que nous offre le cafetier, certainement ému par nos mines défaits. Suit une nouvelle descente vers le Rhin au cours de laquelle quelques gouttes entretiennent l'ambiance. En bas, à Wher, nous devons sortir les vêtements de pluie car le ciel est en pleurs : vestes et pantalons imperméables, couvre-chaussures et cape pour Pierre-André qui coiffe ses sacoches de sacs de courses détournés.

Nous franchissons le Rhin sur un



un moment le lac de Biènnne puis celui de Neuchâtel par la rive sud, moins fréquentée que la rive septentrionale. Le relief est doux, les bosses rares. La pause café du matin a lieu dans un petit village que nous traversons sur l'itinéraire balisé « Mittelland ». A midi nous sommes incapables de trouver un commerce ouvert à Estavayer-le-Lac, aussi devons-nous gratter le fond de nos sacoches pour déguster un peu de nourriture. Nous pouvons toutefois prendre le café à Yverdon.

Notre itinéraire s'infléchit alors vers le sud-est et soudain le vent qui soufflait depuis le matin de $\frac{3}{4}$ face devient favorable. Il ne reste plus qu'à nous laisser glisser vers Lausanne... C'est toutefois sans compter sur la duplicité des parcours cyclistes suisses. Nous battons la campagne par de petites routes agricoles, puis en approchant de Lausanne par des pistes forestières accidentées, mal revêtues, parfois raides.

Comme souvent les derniers kilomètres nous semblent interminables. Heureusement une judicieuse navigation nous fait atterrir juste au port d'Ouchy où nous pouvons vérifier l'heure de départ du bateau que nous prendrons le lendemain.

Pauline et Josselin, « Warmshowers » également, habitent un bel appartement de rez-de-chaussée juste au-dessus du port. Prévenus par internet, ils



ont préparé un copieux rizotto qui comble nos appétits. Pauline est encore étudiante et prépare un doctorat de mathématiques et Josselin est ingénieur. Ils ont voyagé à vélo vers les Balkans et la Roumanie.

Lausanne – Albertville 135 km

Le bateau part à 7 h 30 après avoir déversé sur le port sa cargaison de frontaliers qui se précipitent, souvent tête basse, vers leur emploi. Nous sommes presque les seuls passagers : les Suisses ne semblent pas désireux de travailler en France... Le tarif du trajet, 28€ par personne avec le vélo, passe mal mais nous n'avons guère le choix. Nous constatons définitivement que la Suisse est un pays onéreux pour nos bourses de petits retraités français...

Sur le lac le vent souffle du nord en rafales. Annie, pourtant habituée aux navigations en Manche ressent les premiers symptômes du mal de mer.

A Thonon, après une navigation de quarante minutes, nous pouvons ressortir nos euros et apprécier, outre le bon goût des croissants et brioches, le coût raisonnable de ce que l'on nous sert.

Mais il ne faut pas traîner : dès la sortie de la ville nous attend le col de Jambaz. La route s'élève à mesure que la température s'effondre et au sommet (1 026 m) il ne doit pas faire plus de 3

ou 4°. Mon rhume adore ! La neige couvre les prés juste au-dessus. Nous enfilons tout ce que nous pouvons avant de plonger vers Saint-Jeoire-en-Faucigny où nous cherchons un coin ensoleillé pour casser une graine.

Suivent des routes plates jusqu'à St-Pierre-en-Faucigny puis les gorges d'Eveaux et St-Jean-de-Sixt. Le vent omniprésent mais



heureusement favorable nous facilite la tâche.

Nous sommes à présent presque chez nous. Rentrer sur Albertville n'est plus qu'une formalité... à moins que Pierre-André ne s'égaré dans le redoutable

labyrinthe qu'est le village de Thônes... Mais non, nous le retrouvons à Serraval et pouvons terminer ce beau voyage bien groupés en sirotant une boisson fraîche sur la place de l'Europe.

Alain Charrière

Cent cols, mille aventures montagnardes

Faire sa liste de cols. Comme une liste de courses. Pas la liste du super marché : la liste des courses de l'alpiniste, qui, regardant en arrière, note tout ce qu'il a gravi, et s'en souvient.

La liste est celle du collectionneur, qui tient à jour sa liste de timbres, de plaques de muselets de champagne ou de pin's des jeux d'Albertville. La liste est réelle, la collection virtuelle. Tout est dans la tête (après avoir été pas mal dans les jambes aussi puisque parfois les cols sont en montée...).



Le Club des Cent Cols rassemble donc quelques milliers de collectionneurs de souvenirs montagnards, capables de vous raconter les parfums d'un petit col de l'Estérel ou la grandeur des lacets du Stelvio, aux franges des Dolomites. Cela fait 43 ans

qu'existe la confrérie, et que les Cyclotouristes Albertvillois font partie de l'aventure. Jean Poncet eut je crois le n°7.

A une époque, plusieurs dizaines d'Albertvillois affichaient leur appartenance aux Cent Cols, en envoyant chaque année une liste, même petite. Puis les choses se sont effilochées, les médailles se sont endormies dans les tiroirs, et seul un petit nombre de cyclos a poursuivi la collection.

Pour faire du chiffre ? Sans doute pas. L'intérêt de virer « chasseur de cols » est que l'on ne peut compter deux fois le même. Et donc la quête

impose d'aller toujours ailleurs, à la découverte de nouvelles montagnes, de nouvelles vallées. Si beaucoup d'entre nous n'ont guère le temps de se lancer dans des expéditions lointaines, nous ramenons toujours de beaux souvenirs de randonnées sur des terres inconnues. Et souvent, l'inconnu n'est pas loin ; sortir de temps en temps de la route d'Aiton peut procurer du bonheur !

Sur la route ou dans les chemins, le club a quelques spécialistes capables de vous indiquer des randonnées d'exception, pour un jour, un week-end ou quelques vacances. Même en Savoie, il y a tant à découvrir...

Alors rejoignez les Centcolistes du club. Cent cols, ce n'est pas si terrible que cela, même avec l'obligation d'avoir passé 5 cols à plus de 2000 mètres d'altitude par centaine (au moins pour la première centaine. Après, l'obligation est levée pour les plus de 70 ans !)

François Rieu
correspondant 100 cols.

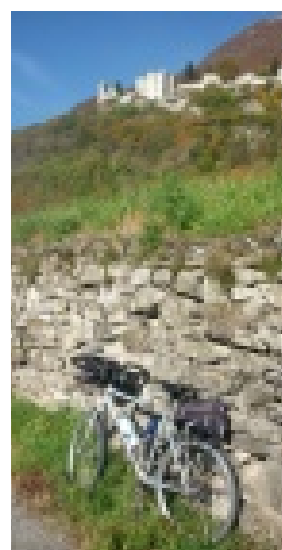


Tableau des Cent cols

Bilan de l'année 2015 des adhérents CTA, membres de la confrérie des cent cols.

| N° membre | Nom et Prénom | Gravis en 2015 | dont + de 2000 | Total général 2015 | dont + de 2000 | Dont + de 3000 | Dont + de 4000 | Dont + de 5000 |
|-----------|---------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1700 | Marin Anne Marie | 18 | 0 | 5046 | 243 | 1 | | |
| 1699 | Marin Hubert | 18 | 0 | 5032 | 243 | 1 | | |
| 460 | Rieu François | 277 | 28 | 4020 | 503 | 8 | | |
| 2829 | Chinal Bernard | 342 | 12 | 3680 | 547 | 19 | | |
| 1899 | Cuffolo Jean Paul | 95 | 30 | 3500 | 286 | 10 | | |
| 7246 | Bonnard Pierre | 6 | 0 | 1011 | 70 | | | |
| 2584 | Rougier Yves | 152 | 58 | 1069 | 176 | 8 | | |
| 2399 | Bisoli Marc | | | 941 | 73 | | | |
| 2121 | Barradi Chantal | | | 923 | 79 | | | |
| 3427 | Charrière Guillaume | | | 805 | 88 | | | |
| 4839 | Charrière Annie | 5 | 0 | 531 | 49 | 11 | 9 | 3 |
| 2394 | Bonvin Michel | | | 450 | 30 | | | |
| 271 | Latour Christian | | | 370 | 41 | | | |
| 6167 | Bernard Dominique | 119 | 1 | 433 | 86 | | | |
| 5244 | Dumax Marie France | | | 226 | 20 | | | |
| 2118 | Marin Emile | | | 214 | 32 | | | |
| 2119 | Pecchio Robert | | | 212 | 24 | | | |
| 7203 | Grange Michel | | | 195 | 19 | | | |
| 3230 | Vesin Mireille | | | 113 | 9 | | | |

La Ligne de Partage des Eaux : Cluny – Port de Pailhères

Samedi 25 juillet 2015 :

Albertville – Mâcon en TER

A vélo : Mâcon – Cluny –
Mont : 52Km ; Dénivelé 800m ;
3h de vélo

9h du matin : après une brève nuit (couché à 3h30 du matin) en raison de l'arrosage de la fin de tournée de l'équipe de Gérard Holtz, Corinne m'emmène prendre le train à Chambéry. Arrivée à 14h30 à Mâcon, le temps de remettre le vélo en état je me retrouve sur la voie



verte qui mène à Cluny. C'est le premier jour d'après canicule. Depuis la nuit précédente la bise remplace le vent chaud qui nous a étouffé tout le mois de juillet.

Même si je subi cette bise en pleine face, je préfère cette fraîcheur à la fournaise des jours précédents.

Cluny est une très belle ville, mais je ne prends que le temps de faire tamponner ma carte de route à l'accueil de l'abbaye. Cluny n'est pas si loin. J'y reviendrai. Il est 16h ; pour m'avancer un peu je décide de rouler une petite heure. La route est belle dans ces collines de Saône et Loire, mais les bovins locaux n'ont plus un brin d'herbe à se mettre dans la panse sur ces prairies arides.

A « Mont », je trouve le gîte indiqué dans le topo. Très tranquille et rustique. Etant le seul hôte je profite d'un repas campagnard très raffiné en tête à tête avec mes hôtes. Fin du repas avec infusion locale et au lit pour

une vraie nuit.

Dimanche 26 Juillet

Mont – Saint Clément /Valsonne :
120Km ; Dénivelé 2200m ; 6h30 de
vélo. Cols 1 à 14

7h : départ pour la véritable première étape. Parcours très sauvage dans le Charollais. Le col des Vaux le bien nommé, est le premier des 100 cols qui m'attendent les jours prochains. Le temps est toujours relativement frais et même menaçant. Piquenique rapide au col de la Croix d'Ajoux en pleine forêt.

Aujourd'hui, comme durant toute cette randonnée je roule sur des petites routes tranquilles voir désertes. C'est très reposant et procure un vrai sentiment de liberté et d'immersion dans la nature ; Par contre il vaut mieux avoir bien préparé sa randonnée pour maîtriser l'itinéraire. Les pancartes sont rares ; Le GPS est par moment très utile.

Après le Charollais je traverse les monts du Beaujolais, mais le liquide qui coule ici est blanc et ne vient pas de la vigne. Pour le rouge c'est un peu plus bas, hors parcours !

A force de petits cols et de côtes parfois très pentues, le dénivelé finit par s'accumuler : aujourd'hui 2200m pour 120Km et 6h30 de selle. Pas

d'hébergement en vue. Je sors de l'itinéraire pour trouver un hôtel vieillot et totalement impersonnel à St Clément sur Valsonne bourgade sans charme à quelques Km de Tarare. Je mange à l'hôtel (c'est dimanche soir ; pas un restaurant ouvert dans le centre-ville). Seul dans la grande salle. C'est



sinistre un hôtel vide.

Lundi 27 juillet

Saint Clément/Valsonne – Le Bessat : 140Km ; Dénivelé 2600m ; 8h30 de vélo. Cols 15 à 20 + col de la Croix de Chaubouret.

La météo est toujours favorable malgré la fraîcheur à 7h du matin.

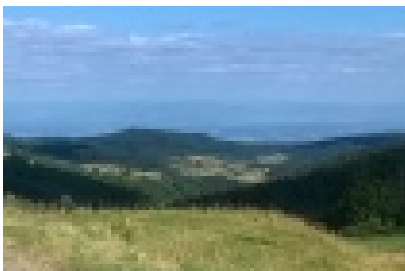
Je quitte les monts du Beaujolais pour rejoindre les monts du Forez et contourner Saint-Etienne en direction du col de la Barbanche (1038m) par une jolie petite route. Quelques kilomètres avant Le Bessat, Nino un ami cyclo souvent présent du côté de Mercury, m'attend pour terminer l'étape ensemble. Il m'amène jusqu'au col de la Croix de Chaubouret (1173m) petit bonus du jour qu'il ne fallait pas manquer du fait de la vue à 360° qui permet de découvrir l'ensemble de la région.

Nous redescendons au « gîte d'étape » ou Monique sa compagne (de vie et de tandem) m'a préparé un très sympathique repas arrosé de produits locaux.

Nous terminons la soirée avec une « petite » part des 80kg de myrtilles ramassées par l'étonnant voisin et amis de Nino.

Merci encore pour l'accueil dans ce « gîte » 5 étoiles !

Vue sur les Monts ardéchois



Mardi 28 Juillet

Le Bessat- Les Estables ; 150km ;

Dénivelée 2600m; 8h45 de vélo

Cols 21 à 27

En ce début d'étape mon hôte m'accompagne au col de la République et jusqu'au Riotord où nous nous séparons.

Je suis à hauteur d'Annonay et l'Ardèche sera au menu du jour. Je découvre ces montagnes sauvages et souvent très raides.

Cette étape conséquente me permet d'arriver vers 18h aux Estables joli petit village station. Le gîte d'étape « le chalet d'Ambre » est très agréable.

Je dîne avec un étrange quatuor d'amis aux discussions très savantes et un peu intellos mais très sympas ; Apparemment ce sont tous des profs de fac qui voyagent dans le monde entier! Les rencontres c'est un des intérêts des gîtes d'étape (en plus du prix).La cuisine que je qualifierai de gastronomique est uniquement à base de produits du jardin des propriétaires. Adresse à conserver, d'autant que c'est un site très fréquenté pour les ballades à pied, à VTT, ski nordique.

Mercredi 29 Juillet

Les Estables – La Bastide PuyLaurent : 120km ; Dénivelé 2200m; 7h30 de vélo. Cols 28 à 34

Je reconnais en début d'étape quelques routes empruntées par « l'Ardéchoise » en particulier le Mont-Gerbier de Jonc où paraît-il un grand fleuve français prendrait sa



source !

La moyenne de 2 voitures à l'heure me convient très bien. Encore moins de cyclos en vue. Je

ne pense qu'au vélo, mon itinéraire, ma destination, les paysages, les cols. Je roule à mon rythme ; c'est du plaisir solitaire totalement assumé.

Ce qui est moins plaisant c'est la douche que je prends en début d'après-midi et qui m'oblige à m'abriter sous les arbres pendant une bonne demi-heure. Le soleil revient vite et me permet de sécher rapidement sans avoir t



froid.

Aujourd'hui l'étape est un peu moins longue. La Bastide PuyLaurent est un village touristique de l'Ardèche, caché dans un fond de vallée, mais malgré tout desservi par un train.

Gîte étonnant tenu par un vieux garçon belge qui nous régale d'un véritable sketch sur la vie locale et ses rapports d'étranger avec les autochtones légèrement jaloux et xénophobes. Pas triste la vie dans ces montagnes ardéchoises ! Là aussi cuisine locale très savoureuse.

Jeudi 30 juillet.

La Bastide PuyLaurent – L'Espérou 166km ; 2200m , 10h15 de selle.

Col 35 à 50

L'étape des Cévennes : encore une région désertique totalement inconnue de ma part.

Je suis frappé par le nombre de cols faisant référence au loup dans cette région : col du cros du loup, col du Pas du loup, Trépaloup... la présence du loup n'est visiblement pas nouvelle par

ici.

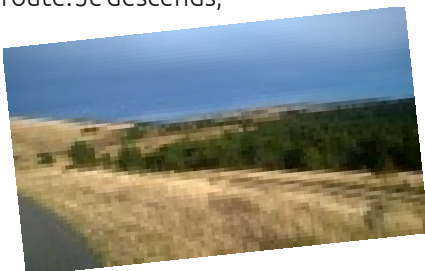
Il y a aussi les cols aux noms peu engageants tel le col de l'Homme mort (Il doit bien y en avoir une dizaine en France), le col de la Croix de la Femme morte (il n'y a pas de raisons !), le col du Pendu...

On a aussi le registre grivois : ce matin j'ai gravi le col du Rey suivi du col des Faïsses...

Durant tout l'après-midi j'assiste au ballet des avions Canadair qui larguent des tonnes d'eau sur un incendie de forêt juste en face du col que je gravis laborieusement.

J'avais prévu de dormir à Cabrillac au pied du Mont Aigoual ou le topo indiquait un gîte ; Après une demi-heure à tourner en vain dans toutes les directions pour le trouver, je décide de continuer ma route jusqu'au Mont Aigoual à 1565m d'altitude. Là-haut, c'est sûr il y a un gîte à l'observatoire. Il est 19h30 quand j'attaque les 7Km et 450m de dénivelé qui me séparent du sommet. La fatigue commence à se faire sentir, la nuit approche mais je me fais un plaisir de pouvoir passer la nuit là-haut et pouvoir admirer les étoiles dans un ciel pur et dégagé;

Le soleil se couche quand j'arrive enfin au gîte de l'observatoire. Le vent froid souffle tellement fort que je suis obligé de descendre de vélo sur les derniers mètres. Le gîte est bien là mais pas âme qui vive. Tout est fermé et pas un mot d'explication. La seule solution est de quitter au plus vite ce lieu totalement inhospitalier et de poursuivre ma route. Je descends,



un peu angoissé, dans la nuit tombante jusqu'à l'Espérou petite station de ski située 10km plus bas. Il fait totalement nuit quand j'arrive et je me jette dans le premier hôtel venu. L'hôtelier accepte de me faire à manger malgré l'heure tardive.

Il est 21h30 ; Je suis parti à 7h ce matin. Ce n'est pas très raisonnable !

Vendredi 31 juillet

L'Espérou – Murat/Vèbres

Après une nuit calme et réparatrice je me projette tranquillement vers le col des Miniers. Je suis toujours surpris de constater à quel point une bonne douche, un bon repas et une bonne nuit permettent de récupérer. Malgré tout je décide d'être prudent et de ne pas faire une trop grosse étape aujourd'hui. Après tout je suis là pour le plaisir, même si je commence à me dire que terminer la randonnée cette année n'est pas inenvisageable. Dans ce cas il faudrait tout de même que je repousse ma date de retour d'une journée, mais pas plus, du fait de l'enchaînement prévu avec les vacances familiales en Corse.

Aujourd'hui est l'étape que je redoute le plus ; 15km de pistes forestières m'attendent; avec un vélo route classique augmenté du poids des sacoches et porte bagage même chaussé en 25 ce n'est pas une partie de plaisir.

L'itinéraire n'est pas évident dans ces pistes et sentiers de forêt ou les cartes au 1/150 000 ne sont d'aucune aide. Heureusement le GPS me permet de rejoindre le col de La Barrière après 3h sur

une piste sur laquelle j'ai dû pousser le vélo un bon moment. Mes pneus ont l'air d'avoir bien résisté à ce sévère traitement.

L'après-midi le temps se couvre et devient orageux ; après le col de Notre Dame à Mélagues je zappe par inattention la petite route qui devait me mener au col de Coustel. Je m'aperçois de mon erreur une demi-heure plus tard au col de Leyrac. Je n'ai plus qu'à redescendre. Pendant ce temps l'orage s'est rapproché et ne tarde pas à éclater. Comme je ne traverse aucun village ni abri possible, je n'ai pas d'autre choix que de continuer à rouler sur les routes désertiques des Causses malgré des trombes d'eau et la foudre qui tombe aux alentours.

Après le col de Coustel, je rejoins une route plus importante. Le temps est particulièrement sombre et il pleut toujours. Je décide de sortir du parcours sur lequel il n'y a pas de village à moins de 2h de vélo. Rouler sous la pluie la nuit n'est pas ce que je préfère !

Heureusement j'avais prévu un bon éclairage et le gilet jaune indispensable dans ces circonstances. A 20h30 j'arrive dégoulinant à Murat/Vèbres, enfin un vrai village. Je trouve un gîte d'étape au bout du village. Il est indiqué un n° de téléphone pour appeler le gardien. Je laisse un message en annonçant mon arrivée. Les fenêtres et la porte sont grandes ouvertes. Aucun signe de vie ni de présence à l'intérieur. Je m'installe et quitte mes vêtements dégoulinants que j'installe à sécher au-dessus d'un providentiel radiateur électrique.

La douche elle aussi providentielle achève de me



réchauffer.

J'ai très faim et, n'ayant pu me ravitailler cet après-midi je me dis que je devrai attendre demain matin pour me restaurer ; mais en ouvrant le frigo et les placards, je découvre un bout de pain du jour, un paquet de céréales petit déjeuner, beurre, lait, et 3 pots de confiture maison ! Après ce petit déjeuner du soir, je n'ai plus qu'à choisir un lit dans le dortoir pour achever le travail de récupération. Ce gîte me fait penser à histoire de boucle d'or et les 3 ours, sauf qu'il n'y a pas d'ours !

Bilan de la journée : 150km ; 2200m ; 10h30 de vélo dont 3h de pluie.

Samedi 1er Août

Murat/Vèbres – Pradelles Cabardès

Le lendemain matin après un petit déjeuner copieux (la boulangerie est proche), je quitte la place sans avoir vu mes hôtes. Je laisse un petit mot de remerciement et un billet pour la nuit. Le temps est encore bien humide et brouillardieux, mais la montée du col de Fontfroide me réchauffe dès le départ.

Au fur et à mesure de la matinée le temps se dégage pour arriver à un franc soleil vers midi. Je termine la traversée des Cévennes en enchainant une quinzaine de cols (dont le col de Croix De Sous avec 2km à 15%) pour arriver vers 17h à Pradelles Cabardès au pied du Pic de Nore, sommet de la Montagne Noire. Région magnifique, petites routes tranquilles ; je me répète, mais c'est tellement bon ! Petite étape bien appréciable. Après les 2 précédentes c'est carrément les vacances ! J'ai même le temps de

faire du tourisme dans ce beau village

Gîte communal à 20€. Rien à dire.

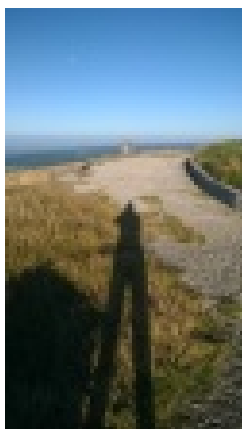
105km – 2300m de dénivellée – 7h de selle.

Dimanche 2 août

Pradelle Cabardès - Limoux

Départ à 7h . Direction le Pic de Nore 500m plus haut.

Le temps est complètement dégagé et je suis seul au Pic pour admirer le paysage matinal.



Je devine au loin mon objectif : les Pyrénées. Il reste encore 350Km et 6000m à gravir ; Je dois terminer demain soir. C'est un petit challenge qui m'attend d'autant que la grosse chaleur qui m'avait épargné depuis le départ est de retour, mais le cyclo

randonneur doit s'adapter à toutes les conditions ! Je traverse rapidement Mazamet, première « grosse » ville rencontrée depuis St Etienne, puis je loge la vallée du Tarn par ses contreforts en contournant Castelnaudary et son cassoulet. Les routes sont un peu plus fréquentées au cours de cette « étape de plaine » malgré les sévères côtes et petits cols qui se succèdent.

La chaleur écrasante (38° environ) ne m'empêche pas de rejoindre

Limoux, hors parcours, mais où je suis sûr de trouver un hébergement dans cette région pauvre en gîtes. Au bout de 185km et 2300m de dénivellé, 10h de selle, je dégote un petit hôtel climatisé en plein centre-ville. Je découvre avec plaisir pour la première fois de ma vie une petite blanquette de Limoux bien fraîche avant mon traditionnel

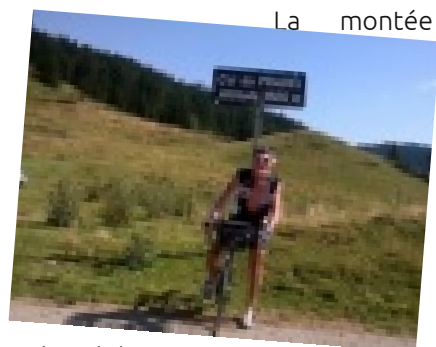
plat de pâtes du soir. Le quartier est un peu bruyant, mais avec la fatigue je m'endors très vite.

Lundi 3 août

Limoux – Port de Pailhères

C'est l'étape finale. Last but not least! Il reste une quinzaine de cols et non des moindres.

Départ à 7h. Même à cette heure matinale la fraîcheur est toute relative. La journée s'annonce particulièrement chaude. A 11h, je suis au-dessus de Quillan qui sera mon point d'arrivée ce soir et d'où je repartirai en train demain. Comme il est certain que j'arriverai très tard je décide de prendre mes précautions et de faire un aller-retour pour trouver un hébergement et me délester de mes sacoches. Je trouve très rapidement une chambre tout à côté de la gare. Je repars très vite en remontant les 400m de dénivellé que je viens de descendre. Il est midi passé quand je reprends le parcours pour aller chercher les 7 derniers cols. La chaleur est maximum, mais je décide que ce n'est pas un problème ; ça fait partie du jeu. Ce qui fait aussi partie du jeu c'est l'irritation très vive que je supporte depuis ce matin à l'entrejambe. Les 10h de selle d'hier m'ont marqué malgré la qualité de mon cuissard et la crème anti frottement que j'utilise tous les jours.



La montée du col du Pradel est particulièrement corsée avec ses 900m d'ascension

et ses pourcentages entre 8 et 12% Il est environ 17h quand j'arrive au sommet. Je n'ai pas le temps de m'attarder. C'est dommage car le site en plein alpage est magnifique et propice au farniente, mais il faut redescendre jusqu'à La Forge, quelques Km avant Ax les Thermes pour attaquer « la cerise sur le gâteau », ces derniers 900m qui me mèneront au point culminant et final de cette randonnée. Avec les 2700m de ce jour dans les jambes, l'ascension est carrément laborieuse et interminable.

Je m'arrête à 2km du sommet pour me bouster avec un coca rafraîchissant. Il est 19h passées quand j'atteins enfin mon objectif. Je prends le temps de savourer le paysage et le début du coucher de soleil. Le site est sauvage et désert à l'exception d'un couple de jeunes que je sollicite pour me prendre en photo.

Il ne reste plus qu'à descendre

le col pour rejoindre les très sauvages gorges de l'Aude que je suis durant 40km. Il est prêt de 22h quand je retrouve mon hôtel à Quillan juste avant qu'un orage n'éclate sur la petite ville.

Bilan de la journée : 180km. 3600m de dénivelé. 11h15 de vélo

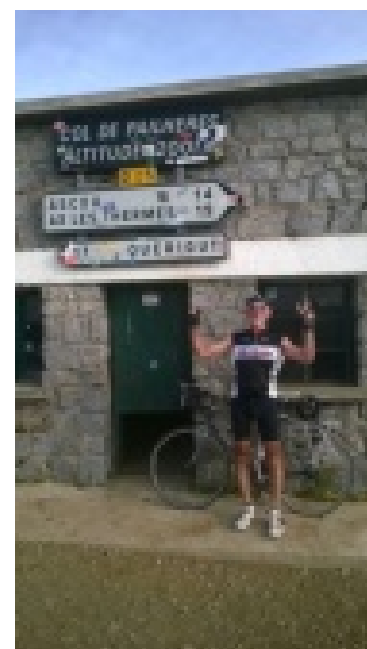
Epilogue

Je viens en 9 jours de partager les Eaux sur 1370km et 24500m de dénivelé. C'est au-delà de ce qui est annoncé sur le topo du Club des Cent Cols, mais les détours dus aux cols en option, aux quelques erreurs de parcours, et aux recherches d'hébergements expliquent ce dépassement. Avec une moyenne de 9h15 sur le vélo, mes journées furent plus remplies que prévu au départ. J'ai finalement réalisé le parcours en une seule fois. Mes intentions de rouler cool n'ont pas résisté bien longtemps. On ne se refait pas ! Durant cette

randonnée j'aurai pris beaucoup de plaisir à rouler sur des petites routes très peu fréquentées en admirant des paysages particulièrement sauvages et préservés.

La suite du Partage des Eaux s'écrira en espagnol.

Dominique BERNARD



VAE : de la bicyclette de ville au vélo de randonnée

Initialement proposé comme moyen de déplacement alternatif à la voiture pour les déplacements urbains, le VAE (vélo à assistance électrique) a rapidement conquis un public plus large. Tout d'abord les amateurs de VTT qui l'utilisent pour affronter des itinéraires de plus en plus pentus voire acrobatiques ; et désormais les cyclistes de tout poil qui trouvent là un moyen de se faire plaisir lorsque l'âge, la santé ou la condition physique cantonnent leurs sorties vélo

à Albertville-Aiton et retour...

Mais pour commencer, tordons le cou à quelques idées reçues... et fausses :

1. Le VAE est fait pour aller vite : faux. au-delà de 25 km/h l'alimentation du moteur est coupée et vous vous retrouvez comme avec un vélo classique le poids en plus ! Conclusion : sur le plat, le premier niveau d'assistance (le mode « éco ») est généralement suffisant

sauf par vent contraire ; et passer au 2ème niveau (mode « normal » ou « médium ») ne vous fera pas rouler à 30 km/h en sifflotant . Notons qu'en descente, la taille souvent généreuse des pneus associée aux freins à disques apportent confort et sécurité .

2. Le VAE est un engin de fainéant : il n'y a plus besoin de pédaler : archi-faux . Dès que vous arrêtez le pédalage..... le moteur s'arrête aussi .

3. Le VAE ne permet pas d'aller loin : tout dépend de ce qu'on appelle loin Les VAE modernes disposent de batteries de 400 watt – heures et pour 2016, de nombreux fabricants proposent pour le même poids et le même encombrement (mais hélas pas le même prix !) des 500 wh . De quoi parcourir une bonne centaine de km sur du moyennement vallonné, par exemple Pontcharra par La Rochette et retour par Planaise et le Val Coisin . En montagne, il faudra AVANT TOUT bien gérer l'effort physique du cycliste en jouant prioritairement sur le dérailleur de façon à n'utiliser le 3ème niveau d'assistance (mode « hight » ou « sport ») que sur pente très raide . Si vous jouez à semer les costauds dans la Madeleine, vous y parviendrez peut-être mais vous explorez vos jambes d'abord, votre batterie ensuite ! Moyennant ces quelques précautions, de bien belles balades en

montagne sont possibles : par exemple le Tour des Bauges (108 km et 1400 m de dénivelé positif) ou La Madeleine depuis Cevins : parcours réalisés au club .

Bouh ! C'est compliqué ton truc !

Mais non, tu vas voir, commençons par le début :

1. N'achète pas ton VAE pour frimer ou au contraire en pensant devoir fuir les quolibets (il y a des jaloux !!) . Achète-le pour te faire plaisir à rouler ; équipe-le de pédales efficaces (cale-pieds ou cales automatiques) si tu en as l'habitude , d'une bonne sacoche pour mettre le pique-nique et pour commencer, viens au club, tu te sentiras moins seul(e) . N'oublie quand même pas de charger la batterie avant ! et pense au casque, aux gants et aux lunettes.
2. Pour ceux qui ont oublié comment ça marche, on commencera par réviser le maniement du dérailleur :

facile, il n'y a qu'un plateau sur les VAE. Et puis on s'amusera à faire défiler les infos sur l'ordinateur de guidon en particulier le niveau de charge de la batterie.

3. Enfin, on se servira de la main gauche, celle qui commande le moteur : 3 niveaux d'assistance, ce n'est quand même pas trop compliqué !
4. Et puis c'est parti, quelques km de plat pour trouver ses marques, avant de progressivement varier et allonger les parcours. Et si tu te donnes pour objectif d'être au départ de l'ABC le 5 Juin pour le parcours « Charvin » ou « Tamié » ? Ce qui ne t'empêcherait pas d'aider les copains et les copines l'après-midi...

Mais tu ne sais peut-être pas ce qu'est l'ABC ? Raison de plus pour venir au club... en VAE.

André Croibier



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12 rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex - Métro ligne 7 station Ivry et Marie Curie
 Tél : 01 39 20 82 82 - Fax : 01 39 20 82 99 - Internet : www.ffct.org - Email : info@ffct.org

Association d'entraide depuis le 10/05/1978
 Agence de Montebello Sports depuis le 10/05/2010 (réel)
 Agence de Montebello Sports depuis le 10/05/2010 (FFCT)
 Déclaration par l'Etat pour l'activité "cyclotourisme" depuis le 04/01/2016



CHARTRE D'USAGE DU PRATIQUANT VAE (Vélo à Assistance Electrique)

Rappels :

Le cyclotourisme est une activité sportive de loisir et de plein air, touristique et culturelle, excluant la compétition, et pratiquée sans but lucratif.

Démarche et conditions d'application :

Le licencié transmet la charte ci-dessous signée à son club d'appartenance

ou

au siège fédéral de la FFCT pour les membres individuels, 12 rue Louis Bertrand, CS 80045 94207 Ivry sur Seine.

L'assureur fédéral prend en compte le vélo à assistance électrique utilisé selon les modalités définies par la FFCT. Pour les licenciés qui ne seraient pas assurés par l'assureur fédéral, il leur faudra vérifier que leur assureur garantit l'utilisation du VAE.

L'usage du VAE sera autorisé pendant les sorties individuelles, les sorties du club et l'ensemble des manifestations de cyclotourisme organisées par le FFCT, ses clubs et ses structures, à l'exception des manifestations suivantes :

- Les Brevets de longue distance type (Diagonale, Brevet randonneur, Brevet de longue distance, Audax, Flèches),
- les Cyclomontagnardes,
- les organisations spéciales jeunes et écoles de cyclotourisme (Critérium, BER, Aiglon Audax, etc.)

La pratique du VAE c'est aussi une possibilité pour accueillir les personnes ayant des problèmes de santé ou physiques, et pouvoir ainsi leur permettre de prolonger ou d'intégrer la pratique du cyclotourisme.

Le licencié pratiquant le VAE, s'engage:

- à respecter les principes fondamentaux du cyclotourisme,
- à ne pas modifier son vélo à assistance électrique afin que celui-ci conserve son fonctionnement d'assistance et sa vitesse limitée à 25 km/h,
- à respecter la vitesse des groupes fréquentés, à ne pas se tenir en tête du groupe et ne pas lui servir d'entraîneur.

Date :

Nom :**Prénom :**

N° Licence (si déjà licencié) :

Nom du club :

N° du département pour les membres Individuels :

Signature :

**La charte est téléchargeable sur GILDA,
 « gestion documentaire », « espace fédéral » « commission assurance » « VAE »**



DOSSIER

Les Cyclotouristes Albertvillois à l'honneur

Les yeux qui se ferment, la selle qui brûle, le genou qui grince, les hectomètres qui semblent des kilomètres, un pont de chemin de fer qui prend des allures de col alpin...

Les 5 843 cyclos qui se sont élancés sur la mythique épreuve Paris-Brest-Paris ont presque tous connu un moment ou l'autre de ces plages de détresse au cours desquelles on se demande ce qu'on fait sur cette route pavée d'intentions suspectes...

Cette difficile randonnée de 1 230 km, organisée tous les 4 ans recèle suffisamment de difficultés, longues côtes, petits matins frisquets, nuits interminables, longueur inhabituelle, pour réclamer de chaque participant un physique irréprochable, un mental d'airain et un matériel impeccable.

Agnès, Rodolphe, Roland, Serge, Bernard, Georges et

Gilbert, tous membres des Cyclotouristes Albertvillois, ont tâté de ce régime particulier du 16 au 19 août après avoir réussi les brevets qualificatifs de 200, 300, 400 et 600 km organisés au printemps par le club. Ils se sont élancés parmi la multitude avec dans l'esprit la volonté farouche de rallier Paris dans les délais impartis.

Pourtant tous avaient en tête des visées complémentaires. Rodolphe voulait prouver que son handicap (problème d'équilibre) n'était pas un obstacle à la réalisation d'un tel périple sur son tricycle couché, mission réussie au prix d'une fin de parcours incroyable. Roland envisageait de rouler avec les plus rapides, ce qu'il fit en réalisant un des tout meilleurs temps dans le groupe de tête. Serge avait fait le pari de boucler le parcours en moins de 84h, ce qu'il réussit non sans quelques frayeurs. Les autres souhaitaient rallier l'arrivée au terme d'une pédalée mesurée en profitant

du délai maximum de 90h, ce qu'ils accomplirent sagement.

Le club a chaudement félicité ces 7 valeureux licenciés au cours d'une soirée où chacun conta avec force anecdotes son odyssee et où furent dégustés quelques Paris-Brest, tradition respectée tous les 4 ans par les Cyclotouristes Albertvillois.

Ce qui est finalement ressorti de ces récits passionnants, plutôt que la douleur ou la fatigue, ce sont le dépassement de soi, la possibilité de puiser dans son corps et surtout dans sa volonté des ressources insoupçonnées ainsi que la formidable solidarité qui anima la grande majorité des participants.

Rendez-vous est d'ores et déjà pris pour la prochaine édition qui se déroulera en 2019.

Alain Charrière

A propos de Paris Brest Paris

1991, année du centenaire Pour un peu, on croirait qu'il l'a déjà fait ! Sur le perron de son hôtel de ville de Paris, Jacques Chirac nous fait un discours magistral avant de

donner le départ fictif de la randonnée. Quel homme ! Pour un peu, je finirai un jour par voter pour lui ! Et mon copain coco va même jusqu'à se glisser près du pupitre pour être pris en photo... Tout retournés, nous filons le train

de l'immense peloton pour remonter les rues parisiennes comme jamais cyclo ne l'avait fait. Un bonheur.

Ce truc là est brutal. Un truc de guerriers. Et j'en deviens brutal :

« Allez ! Descends de là, fini de rigoler, t'as pas payé pour ça ! Au turbin !! Fissa ! »

Hervé était sur la table de massage, en train de succomber aux délices de la rue de Siam. La thaïlandaise qui le massait avait de gros doigts, et peut être même les bacchantes d'un kiné breton, mais Hervé n'en avait cure. Il avait fait Paris Brest, et un petit massage de ses mollets tétanisés lui procuraient un indicible bonheur. Heureux.

Moi pas. Il avait fait Paris Brest ? Il lui restait Brest Paris à faire. Alors sur le vélo, et fissa. On n'est pas là pour se faire pomponner le cul, mais pour se le casser, et le ramener tout rouge à Paris....

2003. Vite

La nuit est tombée sur les plâtitudes beauceronnes. Parti à fond les manettes, le peloton s'est étiré, mais le noir lui redonne vie. Devant, des lumignons rouges courent dans la plaine, balisant ma route future. Derrière, des lumignons blancs me courent après, balisant ce qui n'est plus à faire. Je fais partie du serpent, du mille pattes pédalant frénétiquement à l'assaut des premières collines du Perche.

Devant, la dame a de jolis mollets. Je tenterais bien de focaliser mon attention dessus, mais de l'attention, je n'en ai plus. Cela fait un moment que mon esprit vagabonde, sautille et délire.

J'ai traversé des villages qui n'existaient pas, croisé maints camions imaginaires et parlé à des fantômes. Je veux aller jusqu'à Brest, mais j'ai laissé ma conscience sur un talus du Roc Trévezel. Shooté par l'aventure, j'évite miraculeusement précipices et ilots directionnels pour rejoindre enfin une palliasse brestoïse et y dormir tout mon saoul.

Mais vite fait quand même. Pas plus de deux heures. Faut y aller....

François Rieu, 1991 et 2003

Paris-Brest-Paris 2015 vu par un accompagnateur

Un point de contrôle sur le Paris-Brest-Paris 2015.

Stéphanie et moi aidons Rodolphe à s'extraire de son vélo couché.

Grâce aux bénévoles toujours compréhensifs, nous avons pu avancer le tricycle au plus près des tables des contrôleurs.

Une sorte de silence s'installe quand Rodolphe avance difficilement vers les contrôleurs: leur visage passe de la stupéfaction à l'incrédulité puis à l'admiration.

Des cyclos lui mettent la main sur l'épaule en lui disant : "Bravo". D'autres applaudissent.

C'est son petit moment de gloire, au Rodolphe, et il en a bien besoin car il a pris du retard: des problèmes de dérailleur juste avant le départ, une pédale automatique qui se décroche tout le temps pendant la

première nuit, les copains qui s'en vont devant à Fougères, ce qui rend Stéphanie malade de trouille de savoir que Rodolphe va pédaler seul dans la nuit.

Tous ces ennuis lui ont sapé le moral et il commence à se demander s'il arrivera dans les temps.

Quand deux contrôles sont espacés d'environ 80 kms, Rodolphe a prévu 4 heures 30. Ce qui nous laisse du temps, à Stéphanie et moi, pour gagner l'étape suivante.

Nous prenons la route et tâchons de nous détendre. Le matelas gonflable installé dans la Berlingo accueille l'un(e) pour un peu de sommeil pendant que l'autre conduit.

Parfois, nous longeons l'itinéraire suivi par les cyclos et nous voyons une longue file de feux blancs ou rouges: ils sont là, les randonneurs, à côté de nous, mais intouchables.

A la fois proches et inaccessibles.

Arrivé à Brest, Rodolphe réalise qu'il a mis 44 heures et qu'il lui reste donc 46 heures pour faire le retour: c'est jouable.

Le moral revient.

Plus rien ne l'arrête; les ravitos se font à coups de sandwiches et de barres énergétiques; plus de self-service. Les deux "nuits" suivantes ne seront plus que de deux heures à Loudéac et de 20 minutes à Mortagne au Perche.

Aux postes de contrôle, on retrouve Gilbert, ou bien on apprend par SMS qu'il est parti quelques instants auparavant.

On y retrouve cet italien cul-de-jatte sur un tricycle vélo couché; il a toujours environ une heure d'avance sur Rodolphe, et ceci jusqu'à l'arrivée.

Apparaissent aussi les géants dandinants, je veux dire ces types montés sur les Elliptigo, ces drôles de machine sur lesquelles ils avancent en marchant.

Ils étaient huit au départ, j'en ai compté trois à l'arrivée. Mais comment ont-ils fait pour rester debout quatre jours et quatre nuits sans jamais se poser? Au moins, ils ne risquaient pas d'avoir mal aux fesses!

Plus nous avançons, mieux Stéphanie et moi sommes efficaces aux contrôles qu'on traite comme des arrêts aux stands dans une course de formule1: plein de liquide, plein de solide, vérification de la

chaîne; mais pas changement des roues, heureusement!

Ensuite, on lui ouvre la voie au milieu des spectateurs et "Roule, ma poule", le voilà parti!

Ces contrôles dégagent une ambiance particulière: on sent bien que le Paris-Brest-Paris n'est pas une course, et la gentillesse et la solidarité sont présentes.

Chacun fait attention à ne pas marcher sur les corps endormis un peu partout: sur les chaises, sous les tables, dans les couloirs.



Toutefois, il faut arriver dans les temps.

Et voilà que le GPS de Rodolphe le lâche; or ce GPS lui donnait toutes les informations: vitesse, kms parcourus, pente de la côte, etc.

Je lui prête ma montre car il ne peut pas continuer sans aucune information.

Dreux. Jeudi, 7 heures 15 du matin. Il pleut.

Rodolphe a encore 4 heures pour arriver, mais il ne doit pas tarder...

Téléphone de Rodolphe: "J'ai

quitté le parcours, je me suis égaré sur une 4 voies; les poids lourds klaxonnent et me frôlent; je suis perdu".

Stéphanie trouve un bénévole qui réussit à localiser Rodolphe grâce aux panneaux indicateurs et qui lui indique: "Monte à droite jusqu'au prochain feu et ne bouge plus: on vient te chercher".

Et Rodolphe arrive peu après. Je lui ouvre un chemin vers les tables des contrôleurs à l'intérieur du gymnase. Pointage. Et nous l'aidons à s'installer sur son vélo.

- Tu veux manger?
 - Non
 - Tu veux boire quelque chose?
 - Non.
 - Attends.
- On va te sécher un peu; tu es trempé.
- Non. Je pars.

Et il est parti. Pas besoin du traditionnel "Roule, ma poule" pour le lancer.

Il part à fond la caisse sur les routes plates de l'ouest parisien. Nous avons appris après son arrivée qu'il a roulé parfois à la limite de la sécurité sur ce trajet.

Il ne sent même pas se dérouler sous ses pieds la côte de Gambaiseuil en forêt de Rambouillet, une bosse pourtant bien connue des cyclos franciliens.

Comme j'attendais Rodolphe à Saint Quentin, j'avais repéré la camerawoman (une des deux petites minettes qui le suivaient aux contrôles depuis le départ

avec leur énorme camescope) et elle m'avait dit:

"J'aimerais bien filmer l'arrivée de votre ami."

Je réponds: "Restez là! Attendez quelques minutes! Il va arriver!".

Et en moi-même: "Pourvu que je dise vrai..."

Il est 11 heures 14 (à mon téléphone, et également à ma montre qui se trouve au poignet de Rodolphe) quand je le vois débouler à toute allure au bout de la dernière ligne droite; il fonce et double d'autres cyclos dans cette partie étroite.

Je crie: "Ralentis! Attention! Freine!"

Mais il n'obéit pas car il pense que le lecteur de badge électronique qui va déterminer son temps de parcours se trouve au bout de cette ligne droite, alors qu'il l'a passé dans le portillon une centaine de mètres avant.

Stéphanie s'effondre dans ses bras, ou plutôt sur son tricycle, et laisse échapper le trop plein de tensions accumulées pendant quatre jours et quatre nuits.

Les larmes, ça fait du bien.

Rodolphe est interviewé par la camarewoman qui l'a enfin retrouvé.

Puis, c'est la rentrée en vélo dans le vélodrome. Une personne de la sécurité nous

ouvre la voie vers les contrôleurs et Rodolphe accepte qu'on pousse son tricycle sur le plan incliné, alors qu'il avait refusé qu'on l'aide à monter le raidar juste avant l'arrivée de Mortagne au Perche.

A nouveau quelques félicitations et quelques applaudissements.

Et c'est le dernier tampon dans la dernière case restée libre.

89 heures 56 minutes.

Il l'a fait!

Jean-Brice TULASNE

Adrénaline et émotion

A l'heure qu'il est, je n'ai pas encore lu tous mes messages de soutien; je le ferai patiemment, mais je tiens déjà à vous envoyer un gros bouquet de merci, merci et encore merci

Merci également à Zapilon (du forum des vélos couchés), qui dans les moments difficiles (et il y en a eu plus que je ne l'avais imaginé!) a été présent pour me soutenir. Dans les périodes plus délicates, il faut impérativement avoir des pensées positives, et penser à Zapilon en était une!

Difficile, comme par exemple lors de la quatrième nuit avant d'arriver à Mortagne, où il y avait un rhinocéros la gueule grande ouverte avec ses grandes dents dans le fossé prêt à me croquer! Il avait dû

s'échapper d'un zoo ou d'un cirque mais en tous cas, il n'avait qu'une envie: ne faire qu'une bouchée de moi! C'est pour cela que je suis resté sur la route!!!

En fait, résumer le PBP, c'est simple: 90 heures = 89h56 de plaisir + 4 minutes de bonheur absolu!!

Tout avait pourtant bien mal démarré; 2h00 environ avant le départ, je monte (je m'assoie plutôt!) sur le vélo plein d'envie et là tout s'écroule: le dérailleur avait dû prendre un coup lors du transport et au premier coup de pédale, la chaîne est sortie de son logement au niveau des roulettes arrières; je n'avais jamais vu cela et je ne pensais même pas que cela puisse être possible.

Bon on reste calme, avec mes

amis du club on réussit à remettre la chaîne dans son logement, mais Sram est plutôt fin en réglage (par rapport à Shimano par exemple) et le dérailleur n'a pas apprécié cette manipulation, le passage des vitesses doit impérativement être réglé.

Direction le vélociste présent au départ; cela va durer environ une heure, où là les émotions sont fortes, trop fortes et je craque littéralement. Finalement le vélociste parvient à remettre de l'ordre dans cela (bravo à lui), direction le départ, mais que d'énergie dépensée!

Au départ je retrouve un espagnol et un italien sur leur Vortex; on discute un peu; tout le monde n'a qu'une envie: que 17h15 sonne pour la libération finale!

Je cherche Philippe de Velofasto (magasin de vente de vélo couché) et son VTX. Je ne le vois pas; je regrette de ne pas avoir pris son numéro de téléphone avec moi, on devait rouler un peu ensemble au départ; plus tard je verrai qu'il a essayé de m'appeler: avec le bruit du départ je n'ai pas entendu le téléphone; dommage; on s'est retrouvé entre Brest et Carhaix (à Sizun précisément), mais nos besoins et situations étaient trop différents à ce moment-là!

A Mortagne, après une pause technique pour le bonhomme (!) je retrouve mes collègues de club partis à 17h30 avec qui je ne roulerai que jusqu'à Fougères (il avait pourtant été clairement convenu à plusieurs reprises que nous ferions ce PBP ensemble!).

De Villaines à Fougères les soucis techniques recommencent: d'abord mon dérailleur qui refait des siennes (il le referra une fois encore dans le début de la montée au Roc Trévéze) et puis j'ai une pédale automatique qui tient de moins en moins le pied (la tenue du pied est indispensable sur les trike; une jambe qui passe sous le triangle a des chances d'être immobilisée quelque temps pour une fracture!!)

On resserre cette pédale mais rien n'y fait!

A Fougères, Gilbert avec un anglais et mes 2 piliers prévus pour mon assistance (les « 3 mousquetaires » étaient déjà repartis, pressés de rejoindre Plougastel...), nous tentons de remédier au problème: la patte de serrage ne veut plus faire son travail sur le ressort (cales SPD). Direction une nouvelle fois le vélociste; là bonheur il a des pédales de rechanges (1 seule paire, merci Marie), mais arrêt de 2h non programmé!!

Pour ce deuxième contrôle à Fougères, mon assistance,

Stéphanie et Jean-Brice, commence à s'organiser.

Environ 10 kms avant le point de contrôle je les appelle ; nous évoquons certaines particularités souhaitées à cet arrêt (crème pour les jambes, type de repas, vêtements pour la nuit...).



Ils repèrent le lieu du pointage, les commodités et les éventuelles difficultés d'accès (escalier, longueur de déplacement...) afin de stationner mon vélo au mieux et limiter la marche toujours pénible pour moi. Les bénévoles présents seront également prévenus avant mon arrivée

Si je souhaite prendre une soupe ou un plat de pâtes, l'un des deux fait la queue au self afin de m'éviter cette corvée et me faire gagner du temps : le plateau est là quand j'arrive !

A mon arrivée, échange de gourdes, je pioche dans le sac correspondant à l'arrêt prévu et préparé à l'avance. Ils m'aident à me relever, à me conduire là où il faut et à me remettre sur le vélo. Il en sera ainsi à chaque contrôle.

C'est ce que l'on appelle de l'organisation : bravo à eux !

Je repars de Fougères, le moral dans les chaussettes: trop de temps perdu et me voilà seul (il reste 1230 kms – 309 kms!!)

Mais le tronçon pour aller à Tinténiac est roulant et je me refais une santé de warrior!

A Loudéac, je retrouve des amis qui habitent non loin de là; on mange au self, on discute cela me fait beaucoup de bien, surtout que les 20 kms au sortir de Loudéac ne s'annoncent pas très simple! Mais je repars en battant et revigoré par cette pause.

Ces kilomètres se passent bien et là, contrôle secret à St Nicolas du Pelem; heureusement Gilbert du club est là par hasard et m'aide pour ce contrôle.

Je mets mes lumières et là au bout de quelques kilomètres, mon éclairage avant (pourtant testé lors des brevets et re-testé quelque temps avant le départ lors du BRA de Grenoble!) donne des signes de faiblesse, je ne vois presque plus rien.

Tant qu'il y a des traits latéraux ou médiaux, je m'en sors, mais après Plounévez et jusqu'à Maël-Carhaix ce n'est pas le cas; me voilà seul (rouler dans un groupe est quasi impossible, ils vont généralement trop vite);

Je fais du 4-5 km/h et j'enrage; allez, à Carhaix, j'avais décidé de dormir un peu. Mais je sais que le temps perdu là devra se rattraper sur mon temps de sommeil: je ne dormirais que 2 heures (c'est déjà du luxe)!

A Carhaix, ma merveilleuse équipe d'assistance, a équipé la voiture break en petit hôtel! Je dors profondément grâce à eux.

J'étais arrivé à Carhaix, le moral un peu en berne. J'avais la chanson de U2 (sunday bloody sunday) en tête. Certes il n'y avait pas eu de sang,

mais je ne pouvais m'empêcher de faire la comparaison entre la révolte irlandaise et la lutte bretonne. Carhaix n'est-il pas un fief important des bonnets rouges et de la contestation paysanne?

Mon objectif avait changé: aller jusqu'à Brest et puis rendre ma puce et mon carnet de route là-bas: l'aventure s'arrêterait à Brest. Seul, avec toutes ces difficultés et mon handicap, à quoi bon continuer !

C'était sans compter sur ma petite flamme restée allumée (mais ça je ne le saurais que plus tard!)

Avant Carhaix, je commençais à avoir des douleurs dans la hanche gauche et l'adducteur du même côté: pas bon signe ça!!

Après mes 2 heures de dodo très profond nous décidons d'aller prendre un café et un croissant (non j'avoue, il y en avait 2!!) Là je rencontre Nono78 (toujours du forum) et sa femme; nous discutons et puis c'est le départ.

Direction le Roc de Trévezel!

La montée commence mal: les changements de plateaux font des leurs! Arrêt ; on change de nom pour s'appeler Mc Gyver! Pas simple avec la protection des plateaux, une main gauche qui ne répond pas bien aux ordres demandés et mes difficultés pour me lever seul.

Je repars (ce sera le dernier souci technique).

J'ai adoré la montée au Roc Trévezel; je sais que je suis plus un grimpeur qu'un rouleur.

Je ne sais pas si avec un parcours vallonné j'aurais réagi de la même manière. En guise de préparation, j'avais mis à mon tableau de chasse les cols de l'Iseran, du Glandon, de la Croix de fer, du Galibier...

Trévezel, c'est un peu, dans une moindre mesure, comme la montée du col du Petit Saint

Bernard: pas très raide, régulier et très roulant: bref j'adore ce genre de grimpette!

Elle m'a redonné du baume au cœur.

Et puis il y a eu cette vision magique: la mer au-dessus de Brest... du pur bonheur; cette vision a été fantastique et inoubliable, tout comme la traversée du pont Albert Louppe.

Mais il fallait arriver au contrôle et là j'ai été surpris par le profil raide. Je m'attendais à des montées après le contrôle mais pas avant : erreur!!

A Brest, je pointe, je mange un peu et puis si j'ai aimé Trévezel dans un sens, dans l'autre ça va être pareil: je repars!



Le retour vers Carhaix est plus difficile pour moi; je paie peut-être un peu mes efforts de l'aller et puis les douleurs côté gauche se renforcent, je ralentis

Pour conclure cette étape, une ampoule pointe le bon de son nez au pied gauche; pourtant je n'en ai

pas besoin, il fait jour!! Heureusement j'ai pris des Compeed dans la trousse médicale.

A Sizun je rencontre Philippe de Velofasto; on discute un peu mais je ne m'arrête pas.

A Carhaix, je me fais un arrêt "médical": Compeed et Ibuprofène et puis la gentillesse de tous les bénévoles me font oublier les douleurs maintenant persistantes.

Compte-tenu des délais, nous décidons avec mon assistance de perdre beaucoup moins de temps lors des contrôles/ ravitaillement; cette stratégie s'avérera payante.

Direction Loudéac, les doutes sont dissipés. Je savais cette étape plus difficile et je voulais la faire dès le mardi; l'éclairage préparé et le moral au beau fixe, je file vers les raidillons annoncés.

Là je réussis à rester avec un groupe dont l'allure me convient; ils me font gagner un temps précieux; la nuit est déjà là! Je ne pense pas leur avoir fait perdre du temps

Loudéac: soupe , massage des cuisses, petite toilette, changement de tenue et dodo de 2 heures...bref des petites attentions bien appréciées!!

Bien sûr, j'avais oublié le contrôle secret de Maël-Carhaix; en arrivant dans la localité je suis surpris par le nombre de bénévoles; j'ai vite compris!!!

Là je fais appel à l'un deux pour m'aider à me relever et à aller jusqu'au contrôle pour pointer; en discutant avec cette personne, j'apprends qu'elle a fait la semaine fédérale FFCT à Albertville! Le monde est bien petit!!

Le réveil à Loudéac est difficile. Les jambes sont encore plus douloureuses à froid; mais je sais que les faire tourner un peu permettra d'en diminuer le ressenti.

Je mange un peu et direction Tinténiac puis Fougères; ces deux étapes se passent plutôt bien, sans incidents ni particularité.

J'essaie de faire abnégation de mes douleurs; je me motive avec la chanson "sunday, monday, happy day..." que je fredonne; après tout, oui c'est un happy day car nous sommes là où nous avons voulu être (bon, une centaine de kilomètres devant ne serait pas plus mal!!!)

Après Fougères, cela se corse! Houlala mais ils l'ont trouvé où cette montée; elle me semble interminable! Mais il n'y a plus à tergiverser, si je veux rentrer dans les délais, il me faut continuer; la pression commence à monter!

Enfin Villaines; mes "ordres" pour mon assistance deviennent secs (les pauvres, mais en fait ils sont aussi tendus que moi et aussi solidaires pour que je finisse dans les délais!)

La "montée" vers Mortagne est délicate, le sommeil fait son apparition; je commence à avoir des hallucinations (voir au début le méchant rhinocéros!)

Mais là, la vraie solidarité entre cyclos s'opère vraiment; une personne (qui je ne connais pas) reste à ma droite au vue de mes difficultés sur la route, une autre à ma gauche (Gilbert du club que j'avais retrouvé par hasard) et je reste sur la ligne médiane; à chaque écart de ma part, je me fais rappeler à l'ordre par ma garde rapprochée; merci merci et encore merci pour ce comportement; j'ai pu atteindre Mortagne et me reposer un peu, il le fallait : 20 minutes, pas plus !

Mais là le calcul était simple: si je voulais rentrer dans les délais, départ à 3h00 grand maximum

Entre temps Jean-Brice s'était renseigné auprès des gens du secteur pour avoir une idée du

futur profil: 20 kilomètres vallonnés et après tout à droite!!

Depuis le départ de Mortagne je reste sur le 52 dents et j'avale les petites bosses: voilà à quoi vont servir les efforts fournis durant des mois de préparation!

Mais à présent voilà la pluie; pas cool pour la vitesse; rapidement je suis trempé et pas question de mettre les vêtements de pluie: plus le temps.

Arrivé à Dreux, c'est la catastrophe : les lunettes sont pleines de buée et de gouttelettes d'eau, je ne vois plus beaucoup et je loupe le fléchage.

Je me retrouve tout seul sur une rocade, perdu avec des camions qui me frôlent et me klaxonnent ; vite il faut que je parte c'est trop dangereux.

Je ne peux pas utiliser mes rétros dans le même état que mes lunettes et je ne peux plus tourner le cou devenu trop raide.

La situation est critique mais je parviens à me mettre en sécurité.

Coup de téléphone à mon assistance qui va encore réaliser des prouesses. En moins de 30 secondes un bénévole pensera savoir où je suis ; l'un d'eux saute dans la voiture de ce bénévole avec lui, pour me retrouver et me guider jusqu'au point de contrôle ! Ouf mais encore du temps perdu et de l'énergie dispersée !

Je pointe à 7h37 à Dreux, il faut que j'arrive avant 11h16 ! C'est jouable mais il reste tout de même 65 kms

La route à la sortie de Dreux est étroite et parsemée de « stop » : la moyenne en prend un coup

Je n'ai plus de compteur depuis plusieurs étapes ; pourtant là, il m'aurait bien aidé !

Sur le bord de le route un anglais

m'indique arrivée 15 kms ; je regarde ma montre, il reste 1h20, c'est gagné !

Mais je suis rapidement dubitatif ; j'ai bien appris le parcours et je doute de la véracité de ces propos ; je ne ralentis pas

Plus loin, à un carrefour dangereux, des motards de l'Anec présents, indiquent 25 kms ! Je me renseigne auprès des cyclistes présents autour de moi, oui c'est 25 et il me reste 1h05 !!

2 solutions :

- la plus raisonnable, c'est cuit
- celle de Rodolphe qui dit qu'il y a encore une petite chance

Je finis avec 1 minute d'avance à ma montre (4 pour les organisateurs), le pari est gagné, j'éclate en sanglot !

Rétrospectivement, je dirai que ces minutes ont été gagnées grâce à mon assistance : ce PBP leur appartient grandement également.

Pour terminer je dirai bravo aux organisateurs, bravo à tous ces bénévoles fantastiques, bravo aux spectateurs présents sur le bord de le route, parfois même en pleine nuit et merci à vous tous pour votre soutien.

Ce PBP restera un GRAND événement avec énormément d'émotions.

Ces souvenirs resteront présents très très longtemps

Rodolphe / Masterod F178

Souvenir, souvenir

J'ai eu la chance de terminer 3 fois Paris-Brest-Paris. Le virus de la longue distance m'avait été inoculé par le regretté Charles FLOTTE, magistrat à Dieulefit, qui organisait des brevets de 1000 km et disait de PBP : « je l'aime, cette randonnée, c'est elle qui ne m'aime pas ! ». De fait, il y avait accumulé les avatars : chutes, ennuis mécaniques, météo exécration... de quoi alimenter les bavardages nocturnes sur les routes de la Drôme.

En Septembre 1979 donc, le vélo lesté de 2 kg de matériel d'éclairage (lampes, 3 grosses piles et leur lot de recharge) le n° 2412 s'aligne au départ du 9ème Paris-Brest-Paris : dans le peloton, la conversation tourne autour de l'intransigeance militaire du président de l'ACP et surtout de son dragon d'épouse, experte en l'art des contrôles secrets nocturnes ! Après avoir viré à Brest, il faut résister à la tentation du panneau « dortoir 600 m » qui en côtoie un autre « Paris 600 km »... et c'est parti pour égrener le chapelet à l'envers : Carhaix, Tinténiac, Loudéac, Fougères... à 2 h du matin, au cœur de ma 2ème nuit sur le vélo, j'accoste à Villaines la Juhel. Je viens de casser un rayon pour la 3ème fois du périple : il faut avouer que j'ai fait monter des roues (sur boyaux à l'époque, des Clément Critérium soie amoureusement séchés en cave tout un hiver !!) allégées et que le rayonnage s'avère un peu faible sur les routes bretonnes ! Bien fait pour moi. Heureux donc de voir les

lumières du contrôle de Villaines ; 1979 est la première année d'existence de ce contrôle : les parents d'élèves ont demandé et obtenu cette mission dans l'espoir d'en retirer de quoi créer une bibliothèque pour les écoliers. Lors du passage à l'aller, nous avons pu apprécier leur extraordinaire investissement bénévole : ils cuisinent sur leurs « camping-gaz » personnels, ont mis à disposition leurs propres lits de camp et matelas pneumatiques et tout cela dans l'angoisse perceptible de ne pas répondre à l'attente de ces fous de vélo ! Je raconte mes déboires au bénévole à l'accueil ; il appelle le vélociste qui émerge de son sommeil pour me taper sur l'épaule : « t'en fais pas, mon gars, va boire un café et dans un quart d'heure, c'est réparé ». J'en accepte l'augure et entre dans la salle de repos-restauration : des cyclos somnolent effondrés sur leur assiette à demi-pleine, d'autres ronflent béatement, le carton notifiant leur heure de réveil sur la poitrine, mais finalement peu de monde : les costauds sont passés depuis plusieurs heures et le gros du peloton doit dormir plus à l'Ouest. Je trouve sans mal une place à table, des odeurs de cuisine familiale flottent dans l'air et soudain j'ai faim, terriblement faim : un bénévole, tablier bleu noué autour de la taille s'approche tout sourire :

« ça va ? qu'est ce qui te ferait plaisir ? »

« ben... Je sais pas, à cette heure-ci, on peut encore manger quelque-chose ? »

« mais bien sûr ! tiens, une omelette, ça te fait envie ? »

J'accepte sans hésiter, un peu penaud de devoir relancer la cuisine à une heure pareille ; mais déjà mon maître d'hôtel revient sur ses pas :

« dis, si on met des champignons d'ici avec, ça te va ? »

Je reste sidéré par autant de prévenance, mon estomac jubile par avance et allez, on ajoutera une bolée de cidre et un grand café. Le quart d'heure prévu est devenu demi-heure et le vélociste vient en personne m'avertir que ma roue « tourne au millimètre ». Il me serre chaleureusement la main et me souhaite bon courage pour la grosse centaine de km qu'il me reste à parcourir. J'enfile la chasuble fluo, vérifie l'éclairage et enfourche mon destrier ; la nuit est douce, le ciel piqueté d'étoiles et un hibou hulule au loin. Grand plateau et mains aux cocottes ; mais pourquoi donc ai-je les yeux humides en pensant aux bénévoles de Villaines-le-Juhel ?

André Croibier

Paris Brest Paris 2015

Après une première expérience en 2003 avec un PBP en 70 H, je m'étais juré de ne pas recommencer. Trop dur, trop contraignant, pas sympa sur la route (chacun pour soit), récupération difficile.

Et puis, le temps passant, conforté par Agnès et Georges, je me suis laissé tenter.

Je ne le regrette pas.

LES BREVETS

D'abord un grand merci à tous les membres du club qui en organisant les brevets nous facilitent grandement la tâche. Il est plus facile de se motiver pour partir à 4h du matin lorsqu'on a pas à se soucier de la logistique.

200 km : Thorens Glière, Frangy, Aix les Bains.

Au départ, j'ai 600km au compteur. Il fait froid (2° dans la plaine de Marzens).

Avec une dizaine de cyclos du club, on boucle le circuit en 10h.

300 km : Grenoble, La Placette, Yennes, Mt Sion, Annecy.

9 cyclos albertvillois. Pour moi, 2 crevaisons et un pneu neuf explosé.

400 km : Aix les Bains, Valserine, St Claude, Bellegarde.

Je dois m'y prendre en 2 fois pour le réussir.

A mon premier essai, j'abandonne mes partenaires suite à une chute au passage

au niveau à Brison St Innocent. Accident matériel uniquement.

Au 2ème essai, avec l'aide Dominique, Agnès, Georges et Julien (cyclo de Naves Parmelan), je boucle le circuit en 23h.

600 km : Les Echelles, Lamastre, Firminy, L'Arbresle, Amberieux, Aix les Bains

Mon idée étant de faire la 1ère étape du PBP, entre Paris et Brest, d'une seule traite, ce brevet devait servir de test.

Test difficile mais réussi avec Agnès, Rodolphe et Georges en 35 h.

Suite à ce brevet, j'ai eu problème au genou. J'ai été privé de vélo pendant un mois. Puis prenant mon rôle de grand père au sérieux, je suis parti avec ma petite fille.

Bilan un mois et demi sans un coup de pédale.

Au retour, entre le 15 juillet et le 1er août, quelques sorties(5) de 130 à 180 km.

Ensuite arrêt total jusqu'au départ à Paris le 15 août.

J'ai 4200 km au compteur.

Il y a différentes façons de faire PBP.

Il y a la manière Roland Chavent (43h) mais c'est un autre monde.

Il y a la manière sportive en 60, 70 heures. Il ne faut pas traîner et pas trop dormir.

Il y a la manière que l'on a choisi et qui consiste à profiter au maximum des délais offerts : 90h.

Confiants dans nos capacités à faire 600 km d'une traite, on a retenu un hôtel à Plougastel (8km avant Brest) et un hôtel à Fougères pour le retour.

Pour faire un temps, peut être est-il indispensable de ne pas dormir ou de dormir dans des conditions difficiles (dans un dortoir bruyant et malodorant, dans un couloir à même le sol ou dans un talus à la belle étoile), peut être est-il justifié de ne pas se laver ou prendre une douche en s'essuyant avec de l'essuie tout (choses vues ou entendues) mais quand on fait PBP en randonneurs philosophes...

LE DEPART

Rendez vous à Grésy/isère pour un départ groupé vers St Quentin en Yvelines

Contrôle des vélos (samedi 15 août).

On se rend au départ par une bande cyclable abominable (trous, verres cassés) longeant une nationale diabolique pour enfin trouver le vélodrome national construit, lui, dans un cadre champêtre.

Grâce à un bénévole en fin de service, rencontré dans le labyrinthe qui conduit aux contrôles et qui nous colle un numéro sur le vélo, on évite une queue incroyable. On dépasse 2 ou 300 cyclos étonnés, pour arriver à un contrôle plus que symbolique de notre matériel.

L'organisation bien rodée, installée à l'intérieur du vélodrome, nous permet de

recupérer nos dossiers rapidement (plaque de cadre, puce informatique, carnet de pointage).

Retour à l'hôtel par le même chemin avec les mêmes angoisses de crevaison.

Repas en commun

L'attente (dimanche 16 août).

Après une nuit tranquille en compagnie de nos trois vélos, avec Agnès et Georges ,on prépare nos montures(plaque, sacoches, éclairage).

Puis reprenant la bande cyclable abominable bordant la route diabolique, on se rend au départ.

Après un repas en terrasse, dans un resto envahi par les cyclos, Georges s'aperçoit qu'il a un pneu crevé (cf la bande cyclable abominable bordant la nationale diabolique). S'il faut déjà réparer avant de partir ,ça s'annonce mal.

En fait, ce sera la seule crevaison sur tout le parcours. Mieux vaut tôt que plus tard.

16 H : c'est le départ des cadors. On essaie de voir et d'encourager Roland. Sans succès.

16H30 : Rodolphe se rend au départ.

17H : Agnès, Gilbert, Georges et moi nous avançons à notre tour vers le sas de départ avec 300 autres forçats de la route. On retrouve Louis, un cyclo qui a fait les brevets d'Albertville et qui est prêt à rouler avec nous. Désireux de faire un temps, il nous abandonnera bien vite.

17H15 : On s'avance sous l'arche

de départ. Je ne saurais dire ce que je ressens à ce moment. Je n'ai pas d'appréhension particulière. Je me sens confiant (plus serein qu'en 2003) même si la foule qui se masse derrière les barrières est impressionnante. Légers pincements au cœur tout de même.

Ma seule crainte : le genou va t' il tenir ?

Petits speeches des officiels (Russe, Indien, Argentin).



Compte à rebours 5,4,3,2,1,0. C'EST PARTI (derrière les motos pour quelques km).

ON ROULE

Maintenant, c'est une affaire de jambes, de tête,de chance aussi. On rentre dans un monde à part. Nos seuls soucis sont liés au vélo : attention à la chute, ne pas se faire piéger par le rythme, rouler ensemble, penser à manger, à boire et un seul objectif en tête,toujours le même : arriver au prochain contrôle.

Jamais de très grosses bosses

mais pas beaucoup de plat non plus.1200M de dénivelé quand même jusqu'au premier ravito à 140km.

Après une côte, une autre côte et puis encore une autre, c'est ça le Perche et c'est pas facile et on en est qu'au début.

Voilà Mortagne au sommet de sa côte : 1er arrêt vers minuit. On retrouve Rodolphe qui à donc roulé quasiment aussi vite que nous.

On part à cinq par une nuit noire et fraîche. Le ruban des feux s'allonge à perte de vue le long des routes.Des bosses,puis des bosses, encore des bosses mais on avance tranquillement vers Villaines la Juhel (arrivée à 3h30 et 1h d'arrêt), puis Fougères (arrivée à 8h50 et 1h d'arrêt).

Avec Agnès et Georges, nous ne pensons pas pouvoir à ce rythme, tenir notre objectif d'arriver à Brest en cours de nuit pour quelques de repos.On repart en laissant Rodolphe et Gilbert.

Tinténiac (18h45 pour 364km).On nous annonce 40 km difficiles sur les 80 prévus et c'est vrai. Loudéac (450km en 23h15).

On rencontre la femme de Roland. Il doit arriver dans une vingtaine de minutes précédé par l'Allemand volant qui mène les débats. On décide de l'attendre pour le saluer et l'encourager.

On ne fera que le croiser mais ça nous a fait vraiment plaisir de le voir.

Il a ,à ce moment, 330km d'avance sur nous.

Peut on dire que c'est parce qu'il est parti 1h avant nous qu'il a cette avance ou il y a t' il une

autre explication ?

Carhaix (28h pour 525km)

On va maintenant s'attaquer au Roc Trevezel, point culminant du circuit. Un petit groupe s'est joint à nous pour se hâter avec lenteur, dans la nuit, jusqu'au sommet. Si la montée assez longue mais à la pente régulière a été relativement facile, la descente sera un véritable calvaire pour Georges et Agnès transis de froid. On apprendra un peu plus tard qu'il faisait 5° au sommet.

Entre Sizun et Plougastel, dans les dernières bosses avant l'hôtel, ils se referont une santé.

Après quelques hésitations pour trouver l'entrée, à 2h du matin, on est installés. Les vélos sont à l'abri dans une réserve de l'hôtel. Douche, lit, dodo.

On a mis un peu moins de 34 h pour faire 600km sans jamais se mettre en réelle difficulté. Il reste 56H pour faire 630km. On peut avoir l'esprit tranquille et on décide de ne pas s'imposer d'heure de lever.

A 8h, Georges nous réveille. Heureusement car Agnès et moi dormions comme des anges.

Coup de téléphone de Gilbert. Il est arrivé à Brest avant nous mais va maintenant faire une pause sommeil. On ne le verra pas au contrôle.

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ 9 h puis rapide passage au pointage et nous voilà sur la route du retour.

Même principe qu'à l'aller : on essaye de rouler régulièrement, à un bon rythme, pour avoir le temps de récupérer, de bien se restaurer avant de repartir.

Carhaix (44h, Roland est déjà arrivé,) Loudéac (49h)

Tinténiac (54h) Il fait nuit mais

Fougères et notre hôtel ne sont qu'à 56 km. Une broutille.

Et, comme c'est une broutille, on décide de faire une erreur de parcours qui va nous coûter 20 km supplémentaires, 1h de pédalage en plus et surtout 1h30 de sommeil en moins.

Fougères (4h15) puis hôtel (douche, 2 petites heures de repos, petit déjeuner)

Ambrières : Il est des moments sur les parcours longues distances où l'on se sent euphorique.

A peine avais je fini d'expliquer à Agnès mes sensations du moment, que coupant trop court un virage dans un rond point, je heurte la bordure du trottoir, me retrouve allongé dans l'herbe à regarder tourner la roue avant du vélo. Pas la moindre égratignure, pas de dégât apparent sur le vélo.

Je ferai une cinquantaine de km avant de m'apercevoir que la roue arrière frottait sur le patin.

Villaines la Juhel (67h) Ambiance très sympa. Bon repas

On prévoit d'arriver à DREUX vers 22h.

1ère solution : On rentre à Paris vers 1 h du matin.

Entre les formalités d'arrivée, le retour à l'hôtel par la diabolique nationale, on n'est pas installés avant l'aube.

Avantage : on fait moins de 80h.

Mais comme ce n'est pas notre but, on choisit une 2ème solution qui consiste à dormir à Dreux pour rentrer tranquillement le lendemain.

A Mortagne (72h), Je me rends au stand réparation. Depuis Fougères, je n'arrive plus à changer de plateau et je maudis

mon velociste bathiolain. Mais le pauvre Baty n'y est pour rien. J'ai perdu toute ma force dans les doigts en raison d'une compression d'un nerf au niveau du coude.

De crainte de me trouver obligé de mettre pieds à terre dans les bosses à répétition (pas toujours terribles les bosses mais après 1000km...), je reste sur la moulinette sur les 300 derniers km.

Dreux (76h40) Après un arrêt de 9 h, on repart sous une pluie battante pour les 65 derniers km.

Quelques rudes côtes avant le derniers coups de tampon à 9h52.

Retour à l'hôtel par la fameuse nationale. Streep tease discret sur le parking de l'hôtel.

Départ vers 13h. Arrivée vers 20h à Albertville.

PARIS BREST PARIS EST
TERMINE

Bernard REY



Petite Balade en Pantoufles...

Nous avons effectué l'édition de PBP 2003, celle du centenaire, en famille : la mère Annie, le père Alain et le fils Guillaume, accompagnés pour l'occasion de Louis Biasetto, notre doyen de 74 ans qui devra, hélas, abandonner à Brest.

Nous retiendrons de cette magnifique balade bucolique et familiale quelques séquences qui aujourd'hui appartiennent davantage au rêve cristallin qu'au sombre cauchemar...

Nous avons mangé et dormi à l'aller comme au retour à Loudéac chez l'ami Jo, diagonaliste rencontré lors de Dunkerque-Hendaye en 1996, dont la maison se trouve à peine à cent mètres du

parcours.

Nous avons croisé à Chèze le groupe de tête qui rentrait sur Paris, la route puissamment éclairée par une voiture suiveuse (ces concurrents seront justement exclus du palmarès), et à Carhaix un François Rieu guilleret lors du contrôle et un Emile Eynard qui avait déjà le feu aux fesses...

Sur la route du retour j'ai noté que nous prenions notre repas du soir, prélude à notre quatrième nuit, à l'heure où en 1995 j'arrivais à Guyancourt...

Le dernier tronçon entre Nogent-le-Roi et Guyancourt nous apparaît aujourd'hui comme une tranquille sortie du dimanche sous le soleil. Nous étions sans cesse

félicités et encouragés par un pouce levé, des « Bravo ! » ou des « Chapeau ! » qui faisaient chaud au cœur. Nous étions alors accompagnés par un Australien qui tomba dans nos bras, la larme à l'œil, visiblement très ému, dès la ligne franchie. Nous avons alors tous ensemble savouré ces instants afin qu'ils demeurent gravés en nous, témoins d'une année d'efforts, concrétisation d'un vieux rêve enfin réalisé.

**Alain Charrière
(PBP 1991-1995-2003)**

Paris Brest Paris vécu dans un fauteuil...

Ils étaient sept à se lancer dans l'aventure...

Agnès, Rodolphe, Roland, Serge, Bernard, Georges et Gilbert.

Le 8 août, Jean Brice nous avait mis un message les concernant auquel j'avais répondu :

*«Bon courage à vous sept.
De la chance avec le temps, les
crampes, la fringale, le
sommeil,...
Tout est à gérer...
Arriver fatigué mais pas défait...
En garder un bon souvenir.
Le mien de PBP date de 1991
Amitiés»*

Puis la liste des numéros de plaques transmises, je pianotais pour voir la progression des participants.

Je surveillais particulièrement 2 cyclos : Rodolphe pour l'avancement de son parcours, et Roland pour le suivi de sa moyenne.

2 objectifs différents pour réaliser le même OBJECTIF !

Les écrans des contrôles s'affichent au fur et à mesure : tout va bien pour Roland qui tombe des moyenne proche de 35 km/h ; tout va bien pour Rodolphe qui roule avec Agnès et les frères Rey jusqu'à Fougères.

Surprise à partir de Tinténac : Rodolphe pointe 1 h 30 après le trio !

Que se passe-t-il ?

Et l'écart s'accroît jusqu'à 6 h à Carhaix.

Roland déroule les étapes à toujours plus de 30 km de moyenne...

Serge semble être à la peine...

Gilbert avance toujours sûrement...

De plus, l'informatique fait des siennes et les tableaux de marche ne s'affichent pas toujours sur le site du PBP !

Roland achève avec une moyenne canon et son objectif d'être dans les 20 premiers est atteint.

Serge semble avoir repris du poil de la bête... Gilbert suit son bonhomme de chemin... Le trio progresse régulièrement dans un train de sénateur... Rodolphe est à la peine...

Un mail d'André je crois, nous invite à l'encourager...

«Fonce, tu l'auras ton PBP» fut mon SMS à Rodolphe.

Ouf ! Ils ont bouclé tous les 7 ! Je crois bien que je souffrais un peu pour eux !

Mon portable sonne : c'est Rodolphe :

«PBP, c'est simple à résumer : 90 h c'est 89h56 de plaisir et 4 mn de bonheur absolu ! Merci bcp»

Je prends le temps de lui rédiger un petit mail pour son retour.

*«Hourra !
T'as foncé et tu l'as eu ton PBP !!!
Bravo.
Tu en oublieras les souffrances pour n'en garder que la joie*

d'avoir réussi ton pari... oh combien fou !

Chapeau bas... et respectueusement...

Amitiés

Jean Paul»

La réponse ne tarda pas :

«merci Jean-Paul, oui je ne garde que les bons souvenirs et les mauvais ne sont que de la péripétie qui ne m'ont pas empêcher d'aller au bout du rêve

bien amicalement

Rodolphe»

La réunion du mardi suivant était très attendue...

Avoir les comptes rendus en direct des intéressés... Chacun l'a vécu de l'intérieur...

Rodolphe nous fit le récit de son exploit avec un sanglot parfois bien contenu au fond de sa gorge et des yeux presque larmoyants...

Serge avait les yeux brillants en évoquant le soutien de ses enfants dans ses moments de doute...

Gilbert nous fait part de ses surprises en évoquant certains cyclos dans le bas fossé...

Bernard exposa le bonheur de la douceur des nuits d'hôtel pour une bonne récupération...

Et Roland nous évoqua ses moments aussi difficiles pour lui où la solidarité du groupe lui a permis de boucler son exploit.

Alors, pour moi je me dis que dans ce Paris Brest là, il y a eu un exploit dans l'exploit !

A vous de trouver le vôtre...

Jean Paul CUFFOLO

un pari réussi

C'est, la réalisation d'un rêve un peu fou, qui s'est imposé à moi, petit à petit. Mon intérêt pour cette épreuve s'est révélé en écoutant les récits passionnants d'Yvan et Patrick mes collègues de Grenoble Sports Entreprises Cyclo lors des Stages de Printemps à Bormes les Mimosas. Ce rêve est devenu possible à partir de

2010, car retraité, j'ai alors pu passer à 7500Km annuels. Mon installation à Albertville m'a facilité la tâche, car le club compte de nombreux cyclos ayant réussi PBP et organise les brevets préparatoires (BRM). Après un premier test en 2011 sur le 200Km, je décidai de saisir l'opportunité de 2015. En 2014, un nouveau test sur 200 Km lors d'une sortie club des Cyclotouristes

Albertvillois(CTA) me confirma dans mes intentions, mais une anémie en Juillet me fit douter de la possibilité de réussir un jour ce pari. Après des soins appropriés, la forme revint en Décembre, les sorties de ski en randonnée me confirmèrent le retour de bonnes sensations. Je pratiquai quelques séances de home trainer pendant les journées neigeuses et brumeuses pour préparer la

reprise du vélo le 12 Janvier. Je profitai de quelques belles journées en Janvier et Février pour parcourir 740Km. Je bloquai sur mon agenda les dates des BRM (200, 300, 400, 600 Km) passages obligés pour l'inscription à PBP, avec pour objectif de les faire tous et en fonction de mon comportement de continuer l'expérience ou non, et de décider à l'issue du BRM 600 si je pouvais tenter PBP sans risque majeur pour la santé.

La grande aventure de Paris-Brest-Paris en quelques dates et chiffres :

Mars à Juin : Réalisation des BRM 200, 300, 400, 600 Km

Début Mai : réservation d'une chambre au Formule 1 de Trappes (rue Gaston Montmousseau) situé à 2,5 Km du départ au vélodrome de Montigny le Bretonneux, pour les nuits du 14 Août, des 19 et 20 Août car incertitude sur l'heure de retour à Paris.

Le 8 Juin : sitôt réussi le BRM 600 : inscription officielle à PBP en 90 h pour un départ le 15 Août à 17h30 sur le site de l'ACP (Audax Club Parisien). Je retins l'option de rouler en complète autonomie, avec couchage et ravitaillement dans les lieux mis à disposition par l'organisation. Je récupérai les feuilles de route sur le site de l'ACP et les documents openrunner pour pouvoir établir un tableau de marche en fonction de mes capacités, des distances et dénivelés de chacune des étapes aller et retour. Je pris en compte 2 arrêts pour dormir 2 fois 3h à St Nicolas du Pelem à l'aller et Quédillac au retour, et pensai pouvoir arriver à Brest vers 7h le matin du 18 Août et être de retour à Paris le 20 Août vers 4 ou 5h le matin.

Le 15 Août : le grand jour est arrivé, Rodolphe accompagné de

Stéphanie son épouse, Bernard, Georges, Agnès et moi, prenons la route de Paris, après un arrêt pique-nique sur l'Autoroute, nous sommes à Trappes en début d'après-midi. Contrôle du vélo au vélodrome en fin d'après-midi pour se mettre dans l'ambiance PBP.

Le 16 Août : déjeuner avec Rodolphe, Jean-Brice et Serge au vélodrome, puis l'attente jusqu'au départ va commencer, pimentée par un problème technique sur le tricycle de Rodolphe dont le dérailleur a été légèrement tordu pendant le transport. Heureusement, après un gros coup de chaud et une montée d'adrénaline pour Rodolphe, le problème est résolu par les mécanos très compétents de l'organisation. Les abords du vélodrome grouillent de monde, car plus de 6000 participants de toutes nationalités s'y côtoient. Les départs s'échelonnent par vagues de 300 cyclos. A 16h15 nous applaudissons le départ de Roland CHAVENT avec les cracks. Puis nous rejoignons notre sas de départ. A 17h15 Rodolphe part avec les vélos spéciaux. A 17h20 nous sommes sous l'Arche de départ, on nous prodigue les derniers conseils pour la sécurité, les consuls et ambassadeurs de plusieurs pays sont présents pour encourager leurs ressortissants. A 17h30 nous partons pour la grande aventure emplis à la fois d'une grande joie et d'un peu d'appréhension face au défi qui nous attend. Nous traversons Montigny, puis Trappes entre des haies de spectateurs qui nous applaudissent. On se prendrait presque pour des coureurs du Tour de France, dans l'euphorie les premiers kilomètres sont parcourus à plus de 30 km/h, ensuite les côtes un peu raides à la sortie de Trappes, nous ralentissent un peu. Nous roulons dans un petit groupe avec Agnès, Bernard et Georges, bientôt la

nuit tombe, nous ajustons les gilets de sécurité et allumons les éclairages. Devant, nous des centaines de faux rouges illuminent la nuit. Après 140 km nous arrivons à Mortagne au Perche où nous rejoignons Rodolphe. Après le contrôle-ravitaillement nous prenons la direction de Villaines la Juhel, j'essaye de rester dans les roues, de faire tourner les jambes, sans utiliser de gros développements dans les côtes. Nous sommes encouragés par les habitants dans tous les villages traversés, même en pleine nuit.

Le 17 Août : Arrivés à Villaines la Juhel vers 3h30 du matin, nous restaurons un peu après avoir passé le contrôle. Rodolphe ne bénéficiera de l'assistance de Stéphanie et Jean-Brice qu'à partir de Fougères, aussi nous lui apportons un peu d'aide pour passer rapidement les contrôles. Nous repartons pour Fougères que nous atteignons un peu avant 9h00 du matin. Nous rejoignons le contrôle de Tinténiac un peu avant 13h, où nous attendent Jean-Brice et Stéphanie. Le contrôle passé, Agnès, Bernard et Georges décident de reprendre la route après une restauration rapide pour pouvoir rejoindre leur hôtel à Brest dans la soirée. Pour ma part, j'opte pour un repas complet au self en compagnie de Rodolphe, étant en autonomie et dans mes prévisions horaires, je pense accompagner Rodolphe. Mais, sitôt, le repas terminé, celui-ci constate un problème avec sa pédale automatique qui ne verrouille pas correctement. L'axe est tordu et il doit faire appel à l'assistance de l'organisation.

Malheureusement, il doit faire la queue, derrière une dizaine de personnes. A contrecœur je décide de repartir seul, mais Rodolphe bénéficie désormais de l'assistance de Stéphanie et Jean-

Brice. J'arrive à Loudéac vers 18h, après avoir passé le contrôle et m'être restauré au self, je décide d'y dormir 2h30. Je repars vers 21h en direction de St Nicolas du Pelem. Je réussis à trouver un groupe cosmopolite qui roule à mon rythme, et je reste bien calé dans les roues. Je ne regrette pas de m'être reposé à Loudéac, car la longue montée vers St Nicolas du Pelem est raide. Lorsque nous arrivons presque au sommet de la bosse, une ambulance des pompiers nous double, arrivés au sommet alors que nous abordons la descente, nous devons mettre pied à terre pour passer au bord de la route, car les pompiers protégés par leurs véhicules pratiquent le massage cardiaque sur un cyclo. Je passe le contrôle secret de St Nicolas et continue sur Carhaix Plouguer que je rejoins vers 2h du matin

Le 18 Août : En repartant de Carhaix, je fais une erreur d'itinéraire, par bonheur après 2,5 Km de montée, un automobiliste de l'organisation me rejoint et me remet sur la bonne route. S'ensuit une longue montée de nuit, avec à la fin les éclairages éblouissant des vélos équipés d'alternateur de retour de Brest. Dans la descente vers Brest, je ressens de la fatigue et dois rouler lentement car les paupières sont lourdes. Bientôt je dois m'arrêter dans un petit village pour mettre les jambières, et une veste supplémentaire, car avec l'humidité le froid est vif. J'aperçois un cyclo qui dort assis sur le rebord de la fenêtre du rez-de-chaussée d'une villa. Plus loin, d'autres dorment au bord de la route, les bas-côtés sont jonchés de vélos feux rouges allumés, dont les propriétaires sont étendus dans l'herbe quelques mètres plus loin. Avec les premières lueurs du jour, j'entame une descente raide vers Brest, vers 7h30 je suis sur le pont parallèle au pont à hauban.

Nous sommes nombreux à immortaliser cet instant avec nos appareils photos. Puis nous longeons le port avant de remonter jusqu'au lieu de contrôle où j'arrive à 8h43. Je contacte Georges, Bernard et Agnès qui prennent leur petit déjeuner à l'hôtel, mais je décide de ne pas repartir avec eux et de dormir 1h30 à Brest. Un bénévole de l'organisation me tire du sommeil vers 11h00. Je reprends la route en direction de Landernau, puis remonte au Roc Trevezel en passant par Sizun. Je croise de nombreux cyclos partis vers 4h00 du matin le 17/08, pour boucler PBP en 84h00, c'est alors que j'aperçois et salue Serge, qui fonce dans la descente vers Brest. J'atteins Carhaix vers 16h00, et après un arrêt rapide je file sur Loudéac où j'arrive vers 22h00. Je prends un bon repas au self. Connaissant bien les lieux suite à mon couchage de l'aller je décide d'y dormir à nouveau 2h30. Avec un petit souci au moment de repartir, je ne retrouve pas mon vélo, heureusement un bénévole me vient en aide et le localise tout au fond du parking. Ouf !!! Je repars vers Quedillac où un contrôle « surprise » nous attend. A chaque arrêt je prends le temps de bien me restaurer car depuis Loudéac à l'aller je roule à l'eau pure, ne supportant plus la boisson énergétique ni les barres énergétiques. Le profil vallonné me convient bien, j'accroche de bons groupes sur le plat et dans les côtes, et les descentes me permettent de bien remonter la moyenne.

Le 19 Août : Après un repas rapide à Tinténiac, j'atteins Fougères vers 11h00. Je poursuis en direction de Villaines la Juhel, tout se passe pour le mieux jusqu'à la sortie de Loup Fougères au 1000 ième kilomètre. Là, suite à un moment d'inattention, mon vélo se

déporte légèrement sur la gauche, la roue avant vient frotter contre le rebord du large terre-plein central en pierres de tailles, je chute au ralenti et m'étends de tout mon long sur les pierres. Un cyclo m'aide à me relever, par bonheur l'omoplate gauche n'a pas cassé mais je ressens une forte brûlure et le maillot est déchiré, j'ai également une brûlure à la hanche gauche mais le cuissard Assos a résisté !!! Une petite plaie au genou gauche est également douloureuse, une large ecchymose sur la paume de la main gauche, le gant complètement déchiré l'a bien protégée, la main droite est douloureuse, mais le scaphoïde a résisté. Par bonheur, rien de cassé !!! Je passe en revue ma monture pour vérifier qu'aucun problème technique ne m'empêchera de continuer. Les cocottes de freins et le dérailleur sont intacts, une seule petite rayure sur le cadre. Le jeune cyclo qui m'a aidé à me relever se propose de m'accompagner jusqu'au contrôle de Villaines la Juhel distant de 5 Km, mais après 1 ou 2 Km je constate que je peux continuer seul. Sitôt passé le contrôle, je me rends à l'assistance médicale, où une infirmière me prend rapidement en charge, soigne les brûlures et la plaie. Une demi-heure plus tard, je peux me restaurer avant de repartir. J'arrive à Mortagne au Perche vers 23h30. Il reste 140Km, je décide d'y dormir jusqu'à 2h00 du matin.

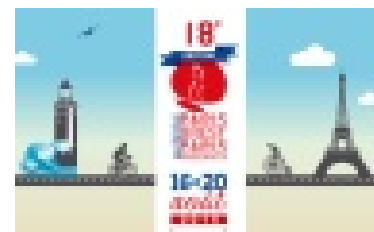
Le 20 Août : Je repars vers 2h30, les montées qui se succèdent sont rudes et je dois tout mettre à gauche. Je roule avec un groupe de Japonais et Chinois qui sont dans le même rythme que moi, lorsque je vois passer le tricycle de Rodolphe qui monte à vive allure. Après une petite descente, je l'aperçois au loin. La pente se fait moins raide, je le

rattrape et lui indique que l'on va pouvoir rouler ensemble. Arrivés au sommet de la dernière côte, nous abordons ensuite la longue descente prudemment, car Rodolphe n'ayant eu que peu de repos à Mortagne, a de la difficulté à rester éveillé. Nous roulons de concert jusqu'à Crécy-Couve, au bas de la descente. Là, le jour s'étant levé, pour être sûr de finir dans les temps, je décide d'accélérer et rejoins Dreux à 7h00, je contacte Jean-Brice et lui indique que Rodolphe est juste derrière. Après Dreux, je roule maintenant sous la pluie, je monte assez bien la côte de Gambaiseuil où plusieurs cyclos mettent pied à terre. Avec la pluie, les crevaisons sont assez nombreuses sur le final, mais je continue sans encombre jusqu'à Saint-Quentin en Yvelines, puis c'est la traversée de Trappes, où j'ai

mes repères de l'aller, puis l'entrée dans Montigny le Bretonneux et enfin je ressens une immense joie en franchissant l'arrivée au vélodrome à 10h44. Heureusement les temps sont pris en vélo, car ensuite je dois faire la queue une demi-heure pour faire tamponner la carte de route. Pendant le repas j'échange avec d'autres cyclos de toutes nationalités qui viennent d'en terminer. Nous sommes tous fatigués, mais heureux de ce périple. Malheureusement les portables ne passent pas dans le vélodrome, je devrai attendre d'être sorti pour enfin rejoindre Jean-Brice et Stéphanie, et partager leur joie et celle de Rodolphe qui a fini en moins de 90h. J'apprendrai plus tard que Serge a réussi à finir en moins de 84h, et que Bernard, Georges et Agnès sont arrivés

un peu plus tôt dans la matinée. J'aurai une dernière difficulté pour retrouver ma voiture au RDC du parking après avoir exploré tout le 2ième sous-sol (où j'aurais dû garer mon véhicule d'après les indications de l'organisation). J'arrive enfin au Formule 1 vers 14h30, pour un repos bien mérité. Encore merci aux organisateurs et aux habitants des villes traversées qui nous ont encouragés et restaurés sur tout le parcours. Et bonne chance à ceux qui tenteront l'aventure en 2019.

Gilbert ALLAIRAT



Les Diagonales de France

Après l'épopée de Paris-Brest-Paris vécue par certains d'entre nous, l'envie de retrouver, pour ceux qui y ont goûté, de découvrir pour les autres, des sensations qui marquent l'esprit et le corps vous est proposée par les Diagonales de France : kilométrages et délais semblables, découverte de nouveaux paysages, sensation de vivre une véritable aventure...

Pourtant les Diagonales se distinguent de PBP par des aspects fondamentaux :

Les villes de départ et d'arrivée ainsi que le délai sont imposés mais l'itinéraire entre les deux

villes est libre : au participant de construire son parcours et de fixer les points de contrôle (tous les 100 km environ).

L'autonomie en constitue un aspect fondamental : pas de voiture suiveuse, on doit pourvoir à son ravitaillement, à son hébergement (mais il n'est pas interdit de dormir chez des amis par exemple).

Le Diagonaliste peut rouler seul ou en équipe (jusqu'à 6).

Un service d'accompagnement routier (SAR) constitué de Diagonalistes habitant près du parcours choisi peut vous accompagner quelques kilomètres, vous conseiller sur l'itinéraire, éventuellement vous dépanner.

Les pointages au départ et à l'arrivée s'effectuent obligatoirement au commissariat de la ville concernée.

Une Amicale des Diagonalistes regroupe les Diagonalistes, édite une revue bisannuelle, organise des rencontres, gère le SAR...

Certains, qui ont goûté aux deux, estiment les Diagonales plus faciles car entre départ et arrivée la liberté est totale (pas d'horaire obligatoire de contrôle, on s'arrête où on veut et quand on veut,...).

D'autres, dont je suis, pensent que Paris-Brest-Paris est plus aisé avec ses ravitaillements et dorts tous les 80 km, son

itinéraire fléché, sa foule de participants qui offre souvent un abri lors des moments de « moins bien ». Bref, PBP vous facilite la tâche par son organisation.

Le mieux est encore de tâter aux deux comme l'ont déjà réalisé plusieurs CTA. Pour ma part je vous le conseille avec l'expérience de mes 3 PBP et 19 Diagonales...

Pour information voici les 9 Diagonales (que l'on peut réaliser dans un sens ou dans l'autre, voire dans les deux sens pour multiplier les plaisirs...):

- Brest-Menton : 1400 km, 116 h
- Dunkerque-Perpignan : 1190 km, 100 h
- Dunkerque-Menton : 1190 km, 100 h
- Strasbourg-Hendaye : 1170 km, 99 h

- Brest-Perpignan : 1060 km, 89 h
- Brest-Strasbourg : 1050 km, 88 h
- Dunkerque-Hendaye : 1050 km, 88 h
- Hendaye-Menton : 940 km, 78 h
- Strasbourg-Perpignan : 940 km, 78 h

Alain Charrière

Les circuits autour d'Albertville

| Dist. | Déniv. | Circuit | Détails |
|-------|--------|--------------------------|--|
| 21Km | 80m | Frontenex | Albertville-Gilly-Frontenex-retour par piste cyclable le long de l'Isère :Frontenex Albertville |
| 35Km | 180m | Grésy | Albertville-Frontenex-Montailloset-Grésy-Pont de Grésy-retour par Ste Hélène-Grignon |
| 40Km | 152m | Aiton | Albertville-Frontenex-Aiton-retour Par St Hélène-Grignon |
| 42Km | | Beaufort AR | Albertville-Venthon-Villard sur Doron-Beaufort et retour |
| 45Km | 160m | Bourgneuf | Albertville-Piste Gilly Aiton-Piste le long de l'Arc-Chamousset-Bourgneuf-retour par Aiton-Ste Hélène |
| 45Km | 400m | St Pierre Albigny | Albertville- Frontenex-Grésy-St Pierre-Albigny et retour |
| 45Km | 580m | Tamié-Faverges | Albertville-Gilly-Plancherine-Col Tamié-Faverges-Ugine |
| 45Km | | Vorger-Montessuit | Albertville-St Sigismond-Allondaz-Col du Vorger-Thénésol-Césarches-Col de montessuit-Route de beaufort-Venthon-Albertville |
| 47Km | 320m | Fréterive | Albertville-Frontenex-Fréterive-Chamousset-Aiton-Ste Hélène |
| 48Km | | Aiguebelle AR | Albertville-Piste Gilly-Aiton-Route de Bourgneuf-A gauche après passage à niveau-Aiguebelle-Fort Aiton-Aiton |
| 52Km | 120m | Aigueblanche | Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Bellecombe Tarentaise-Aigueblanche et retour |
| 55Km | 450m | St Jean La porte | Albertville-Frontenex-Grésy-St Pierre-St Jean de la Porte et retour |
| 55Km | 445m | St Pierre / Chateauneuf | Albertville-Grésy-St Pierre Albigny-Lac de St Pierre-Chateauneuf-Aiton-Ste Hélène |
| 55Km | | Beaufort-Arêches | Albertville-Venthon-Villard sur Doron-Beaufort-Arêches et retour |
| 60Km | | Cruet AR | Albertville-Frontenex-Grésy-St Pierre-St Jean de la Porte Cruet et retour |
| 61Km | 720m | Col de l'Epine | Albertville-Ugine-Marlens-Col de l'Epine-Le Bouchet-Serraval-Les Eysserieux-St Ferréol-Ugine |
| 65Km | 1300m | Col Arpettaz | Albertville-Ugine-Route d'Héry-La lierre-Col Arpettaz-Ugine |
| 65Km | 600m | La Baraterie / coise | Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-La Baraterie-Coise-Bourgneuf-Aiton-Ste Hélène |
| 68Km | 1690m | Signal bisanne / Saisies | Albertville-Venthon-Villard sur Doron-Signal de Bisanne-Les Saisies-retour route Hauteluze-Beaufort |

| Dist. | Déniv. | Circuit | Détails |
|-------|--------|---------------------------|---|
| 69Km | 642m | Col Cochette | Albertville-Aiton-Bourgneuf-Col de Cochette-Chateauneuf-Aiton |
| 70Km | 600m | Doussard / Bredannaz | Albertville-Ugine-Bredannaz-Chevilly-La Thuile-Faverges-Col Tamié |
| 72Km | 650m | Hurtières | Albertville-Aiton-Aiguebelle-St Georges Hurtières-Epierre-Argentine-Aiguebelle-Fort Aiton-Aiton-Ste Hélène-ND des Millières-Grignon |
| 73Km | 380m | La Rochette | Albertville-Frontenex-Aiton-Chamoux-La Rochette-Betton-bettonnet-Bourgneuf-Aiton-Ste Hélène |
| 73Km | 1548m | Col du Pré / Méraillet | Albertville-Beaufort-Arêches-Col du Pré-Col de Méraillet-Beaufort |
| 74Km | 695m | Montmélian | Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-St Jean la Porte-Montmélian-Coise-Bourgneuf |
| 75Km | 1290m | Col Marocaz | Albertville-St Pierre Albigny-Cruet-Col de Marocaz et retour |
| 76Km | 1160m | Doucy-Les Avanchers | Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Doucy-Le Meiller-Les Avanchers-Aigueblanche-La léchère-Rognaix-St Paul-Esserts-Blay |
| 80Km | 1230m | Valmorel AR | Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Aigueblanche-Les Avanchers-Valmorel-Aigueblanche et retour |
| 81Km | 930m | Montmin / Col Forclaz | Albertville-Faverges-Montmin-Col de la forclaz-Talloires-Faverges-Ugine |
| 83Km | 1781m | Bonvillard / Montsapey | Albertville-Aiton-Bonvillard-La Combe-MontGrepon-Aiguebelle-Montsapey-Aigueblanche-Aiton |
| 87Km | 812m | Chapelle Blanche | Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-St Jean la Porte-Montmélian-La Chapelle blanche-La Rochette-La Trinité-Bourgneuf-Aiton |
| 87Km | 920m | Col Champ laurent | Albertville-Chamoux-Col Champ Laurent-La Rochette-Chamoux-Aiton-Ste Hélène-Grignon |
| 87Km | 1850m | Col du Joly | Albertville-Villard sur doron-route des Saisies-Hauteluze-Col du Joly-Les Curtillets-Beaufort |
| 89Km | 1970m | Col pré / Cormet Roselend | Albertville-Beaufort-Arêches-Col du Pré-Col de Méraillet-Cormet de Roselend-Beaufort |
| 90Km | 1732m | Col de la Madeleine | Albertville-Tours-Rognaix-Celliers-Col de la Madeleine et retour |
| 91Km | 970m | Talloires / Bluffy | Albertville-Faverges-Talloires-Veyrier-Bluffy-Talloires-Faverges-Ugine |
| 92Km | 956m | Le Marais / Les Aravis | Albertville-Faverges-St Ferréol-Col du Marais-Col des Aravis-Flumet-Gorges Arly-Ugine |
| 94Km | 930m | Col de l'Epine / Bluffy | Albertville-Faverges-Marlens-Col de l'Epine-Col du MaraisThônes-Bluffy-Talloires-Faverges-Ugine |
| 99Km | 436m | Tour du Lac Annecy | Albertville- Tour du lac d'Annecy-Faverges-Talloires-Veyrier-Annecy-Sévrier-Bredannaz-Faverges-Ugine |
| 100Km | 850m | Le Marais / Bluffy | Albertville-Ugine-Col des Esserieux-Col du Marais-Thônes-Dingy-Bluffy-Talloires-Faverges |
| 100Km | 1400m | Col Marrocaz | Albertville-St Pierre Albigny-Col de Marrocaz-La Chavanne-Chateauneuf-Aiton |
| 103Km | 775m | Le Moutaret | Albertville-La Rochette-Allevard-Le Moutaret-Pontcharra- Ste Hélène du Lac-St Jean-Pied de Gauthier-Coise-Chateauneuf Bourgneuf-Aiton |
| 105Km | 2100m | Grand Naves/Doucy | Albertville-Tours-Rognaix-Petit Cœur-Grand Naves-Villargerel-Aigueblanche-Les Avanchers-Le Meiller-Doucy-St Oyen-La Léchère |
| 108Km | 1500m | Tour des Bauges | Albertville-Faverges-St Eustache-Col de leschaux-Bellecombe en Bauges-Col du Frêne-St Pierre Albigny-Grésy-Frontenex |

Les 2000 Savoyards (Randonnée permanente)

| Etape | Route | Distance partielle | Distance totale | Altitude | Dénivelée | Pente % | Dénivelée positive |
|---|-------|--------------------|-----------------|----------|-----------|---------|--------------------|
| Albertville 345 m | D990 | | 0 | 345 | 0 | | 0 |
| Conflans (BCN-BPF) | D990 | 1 | 1 | 410 | 65 | 6,5 | 65 |
| N.D. de Briançon | D94 | 20 | 21 | 430 | 20 | 0,1 | 85 |
| Col de la Madeleine 1993 m | D94 | 26 | 47 | 1993 | 1563 | 6,0 | 1648 |
| Saint-François-Longchamp | D94 | 9 | 56 | 1450 | -543 | -6,0 | 1648 |
| La Chambre 450 m | D927 | 12 | 68 | 450 | -1000 | -8,3 | 1648 |
| Saint-Etienne de Cuines | D927 | 2 | 70 | 470 | 20 | 1,0 | 1668 |
| Saint-Colomban-les-Villards | D927 | 11 | 81 | 1104 | 634 | 5,8 | 2302 |
| Col du Glandon 1924 m | D926 | 8 | 89 | 1924 | 820 | 10,3 | 3122 |
| Col de la Croix de Fer (BCN-BCF) 2064 m | D926 | 3 | 92 | 2064 | 140 | 4,7 | 3262 |
| Saint-Sorlin-d'Arves | D926 | 8 | 100 | 1500 | -564 | -7,1 | 3262 |
| pont de Belleville | D80 | 7 | 107 | 1298 | -202 | -2,9 | 3262 |
| Col du Mollard 1638 m | D 80 | 6,5 | 113,5 | 1638 | 340 | 5,2 | 3602 |
| Albiez Montrond | D80 | 1,5 | 115 | 1536 | -102 | -6,8 | 3602 |
| Le Collet 1150 m | D80 | 5 | 120 | 1150 | -386 | -7,7 | 3602 |
| Saint-Jean-de- Maurienne 546 m | N6 | 11 | 131 | 546 | -604 | -5,5 | 3602 |
| Saint-Michel-de-Maurienne 712 m | D902 | 14 | 145 | 712 | 166 | 1,2 | 3768 |
| Col du Télégraphe 1566 m | D902 | 12 | 157 | 1566 | 854 | 7,1 | 4622 |
| Valloire | D902 | 5 | 162 | 1430 | -136 | -2,7 | 4622 |
| Col de Plan Nicolas 2406 m | D902 | 14 | 176 | 2406 | 976 | 7,0 | 5598 |
| Col du Galibier 2642 m | D902 | 3 | 179 | 2642 | 236 | 7,9 | 5834 |
| Col du Lautaret 2057 m | N91 | 7,5 | 186,5 | 2057 | -585 | -7,8 | 5834 |
| Briançon 1321 m | N94 | 27 | 213,5 | 1321 | -736 | -2,7 | 5834 |
| Col du Montgenèvre 1850 m | S24 | 12 | 225,5 | 1850 | 529 | 4,4 | 6363 |
| Susa 503 m | S25 | 43 | 268,5 | 503 | -1347 | -3,1 | 6363 |
| Col du Mont Cenis 2081 m | N6 | 33 | 301,5 | 2081 | 1578 | 4,8 | 7941 |
| Lanslebourg 1399 m | D902 | 10 | 311,5 | 1399 | -682 | -6,8 | 7941 |
| Lanslevillard | D902 | 3 | 314,5 | 1500 | 101 | 3,4 | 8042 |
| Col de la Magdeleine 1752 m | D902 | 4 | 318,5 | 1752 | 252 | 6,3 | 8294 |
| Bessans | D902 | 6 | 324,5 | 1742 | -10 | -0,2 | 8294 |
| Bonneval-sur-Arc 1835 m | D902 | 6 | 330,5 | 1835 | 93 | 1,6 | 8387 |
| Col de l'Iseran (BCN-BPF) 2764m | D902 | 14 | 344,5 | 2764 | 929 | 6,6 | 9316 |
| Val d'Isère 1850 m | D902 | 16 | 360,5 | 1850 | -914 | -5,7 | 9316 |
| Tignes | D902 | 7 | 367,5 | 1810 | -40 | -0,6 | 9316 |
| Villaret des Brévières | D902 | 2 | 369,5 | 1650 | -160 | -8,0 | 9316 |
| Sainte-Foy Tarentaise 1051 m | D84 | 10 | 379,5 | 1051 | -599 | -6,0 | 9316 |
| La Masure-Le Châtelard 1500 m | D84 | 7 | 386,5 | 1500 | 449 | 6,4 | 9765 |
| La Rosière 1820 m | N90 | 6 | 392,5 | 1820 | 320 | 5,3 | 10085 |
| Col du Petit Saint-Bernard 2188 m | N90 | 8 | 400,5 | 2188 | 368 | 4,6 | 10453 |
| Bourg-Saint-Maurice 840 m | D902 | 30 | 430,5 | 840 | -1348 | -4,5 | 10453 |
| Le Châtelard | D902 | 1 | 431,5 | 900 | 60 | 6,0 | 10513 |
| Cormet de Roselend 1968 m | D217 | 19 | 450,5 | 1968 | 1068 | 5,6 | 11581 |
| Plan de la Lai | D217 | 3 | 453,5 | 1770 | -198 | -6,6 | 11581 |
| Col du Méraillet 1605 m | D217 | 5 | 458,5 | 1605 | -165 | -3,3 | 11581 |
| Col du Pré 1703 m | D218 | 5 | 463,5 | 1703 | 98 | 2,0 | 11679 |
| Beaufort-sur-Doron 743m | D925 | 13 | 476,5 | 743 | -960 | -7,4 | 11679 |
| Albertville 345 m | D925 | 20 | 496,5 | 345 | -398 | -2,0 | 11679 |

Comité Directeur CODEP 73

Président d'honneur : Charles Blonda
Présidente : Marie France Pouillard
Vice président : Serge Bojoux
Secrétaire : Laurence Soyze
Secrétaire adjoint : Jean Pierre Brunet
Treasurer : Georges Guillot
Trésorier adjoint : Christian Latour
Responsables et Membres Commissions
Sécurité-Santé : Serge Bojoux - Solange Flon - Alain Govin
Féminine : Solange Flon - MF Pouillard - Lucienne Jacob - Laurence Soyze
Formation, Ecoles cyclos : Patrick Julien
Cratérium rative raid : Bruno Laude
Tourisme Nature : MF Pouillard - Bruno Laude
Organisations : JP Mongellaz - Lucienne JACOB
Handicap : Camille Lacoste
Challenge de Savoie : Paul Girard - JP Brunet
Villes vélotouristiques : MF Pouillard - L Soyze - L Jacob - S Flon
Développement Durable : B Laude - JP Brunet - L Jacob
Photothèque : L Jacob
Membre : C Hebeuval

Adresses utiles

Comité Départemental Olympique et Sportif
 Président : Jean Claude Tondeur Maison des Sports rue Henri Oreiller 73000 Chambéry
 Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations
 Directeur : Pierre Larre 321 chemin des Moulins 73000 Chambéry
Préfecture de la Savoie
 Château des Ducs de Savoie BP1081 73018 Chambéry
Conseil Départemental
 Château des Ducs de Savoie BP 1802 73018 Chambéry

Les Clubs

Cyclotouristes Chambériens
 François Bourrier 176, allée des Garennes 73220 Barbry
 06 79 38 52 82 lescydoschamberiens@laposte.net
Cyclotouristes Albertvillois
 Alain Charrière 71 chemin des Carres 73460 Montailleur
 04 79 37 93 26 charriere.a@gmail.com
Cyclotouristes Yemmois
 Michel Briancçon 53, rue des coquelicots 73170 Yenne
 mbriancco@free.fr
Amicale Cyclo de l'Arclusaz
 Jean Louis Blusson 100, montée du Chaffard 73250 Saint Pierre d'Albigny
 04 79 28 84 80 jblusson@free.fr
Cyclotouristes Ravoisiers
 Patrick Brunet 205, av. Joseph Fontanet 73490 La Ravoire
 07 82 13 29 34 ct.cydostaravoire@laposte.net
Cyclotourisme Maurimontais
 Pierre Santore 35 chemin de la Tiare 73660 St Rémy de Maurienne
 04 79 05 00 78 pierresantore@free.fr
Cyclo Club St Genix sur Guers
 Thierry Guelat Chemin St Martin 73240 Champagnoux
 04 76 31 84 73 Thierry.guelat@laposte.net
Cyclo Club La Motte Servolex
 Jean Benattar 62 rue des quatre vents 73290 La Motte Servolex
 04 79 69 47 61 cms@cyclo-la-motte-servolex.org
Club Cyclotouriste de Grésy sur Aix
 Jean Claude Flenet Clos Bardot 73420 Drumettaz Clarafond
 04 79 63 65 62 cydogresy@gmail.com

ASP EDF Savoie Chambéry

Henri Dine 04 79 63 52 49 La Ferme 73100 Le Montcel
 asp_edf_savoie@orange.fr

Cyclotouristes Bisseraisins

André Sigot 06 89 94 37 78 121, rue de la dent du chat 73490 La Ravoire
 daide173@gmail.com

Cognin Vélo Tourisme

Yves Fayot 04 79 62 62 99 9, rue du Roquevillard 73160 Cognin
 Yves.fayot@orange.fr

Union Cycliste de La Bathie

Michel Tarlatrat Bardet 461, rue du Versors 73540 La Bathie
 micheltarlatrat@gmail.com

Amicale Cyclo Saint-Jeore Prieuré

Charles Blonda 04 79 62 96 48 138 rue du Nivolet 73000 Chambéry
 biondacharles@yahoo.fr

Cyclo Club de Tresserve

Georges Guillot 04 79 88 13 93 14 Impasse du Champ plat 73420 Drumettaz Clarafond
 georges.guillot@yahoo.fr

Cyclotouristes Aixois

Jean Pierre Mongellaz 06 33 93 92 89 23, bd du port aux filles 73100 Aix les Bains
 cyclo@orange.fr

Amicale Cyclo Tonnelia

Yves Michel 04 79 96 97 08 12, rue Emile Guimet 73160 Cognin
 sotarbal@wanadoo.fr

Union Cycliste du Nivolet

Jean Pierre Brunet 04 79 85 32 85 26, avenue du Stade 73000 Barberaz
 jpbrunet73@gmail.com

Cyclos de Grignon

Bernard Funey 09 75 49 22 37 bernard.funey@wanadoo.fr
 Gérard Clerc 29, 04 79 68 71 52 familleclerc@aol.com

Bassans Cyclo Club

La Roche du Guet 73800 Arbin
 jean-michel.sauvage525@orange.fr

Entente Cyclo Montmédian

Jean Michel Sauvage 04 79 35 16 15 39, rue Vaugelas 73100 Aix les Bains
 claude.bachelard26@orange.fr

Club Brisson St Innocent

Philippe Barbin 04 76 31 86 30 155, Impasse du Mont 73240 St Genis / Guers
 vit.aiguebelete@clubinternet.fr

Cyclo Club VTT Lac Aiguebelette

Avitcyclo 836, le Mollet 73110 Anvillard
 jeannette.iraol@sfr.fr

Union Cycliste Vanoise

Georges Debemardi 04 79 05 33 58 36, rue de la République 73500 Modane
 georges.debemardi@wanadoo.fr

Cyclos VTT Gilleran

Serge Milesi 04 79 32 67 35 143, allée des boutons d'or 73200 Gilly sur Isère
 cydovtggilleran@gmail.com

Roule Tranquille

Alain Vivet 04 79 72 28 68 211, chemin de la Sale 73600 Myans
 vivet-aleve@orange.fr

Les Marmottes du Val Gelon

Michel Symanski 07 79 69 04 68 Le pré de Veau 73110 Rothenens
 michel.symanski@sfr.fr

Union Cycliste des Bauges

Evelyne Niveauux 06 88 21 78 23 La Charmaz 73340 Lescheraines
 niveauux.evelyne@orange.fr

Comité départemental FFCT Savoie Calendrier des manifestations 2016

Bourses aux vélos Randonnées Permanentes Randonnées route et VTT Bases VTT

Bilan Agritour-Cyclo 2015



| Route | | | VTT | | | Marcheurs | Cavaliers |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-----------|
| 110 | | | 115 | | | 35 | 15 |
| Petit parcours | Moyen parcours | Grand parcours | Petit parcours | Moyen parcours | Grand parcours | Petit et grand parcours | |
| 16 | 40 | 35 | 17 | 40 | 69 | | |

Participation :
276 participants ; 320 repas servis

La participation est dans la fourchette basse par rapport à ce que nous avons déjà connu. La pluie de la veille a probablement découragé un nombre important de cyclos.

Malgré tout les conditions ont été satisfaisantes : brouillard se dissipant dans la matinée pour laisser place à un beau soleil.

Bilan financier :

En équilibre.

On apprécie la subvention de la CCHCS qui nous permet d'organiser cette manifestation sans déficit.

Parcours route :

les participants sont satisfaits. « parcours intelligents » !

La question de changer les parcours ou non se pose pour la prochaine édition. Nous avons l'hiver pour y réfléchir.

Parcours VTT :

Parcours satisfaisants. Quelques retours négatifs venant de non cyclos qui n'apprécient pas le fléchage trop visible.



comptage. JP Cuffolo, se charge d'organiser une réunion avec les 3 ou 4 personnes concernées pour améliorer ce domaine l'an prochain.

Les feuilles de route VTT n'ont pas été tirées.

Prévoir d'intégrer à la com. le 1 € pour le gobelet afin que les participants le prévoient.

Accueil et repas Tourmotte :

Il a manqué des crozets et diots sur la fin pour une vingtaine de participants et quelques bénévoles du fait de 3 éléments : nombre de repas commandés insuffisant, distribution des quantités insuffisamment régulée, probablement moins de quantité de la part de Cambin.

L'an prochain nous nous arrangerons pour doser les quantités de manière régulière.

Nous prévoyons des paquets de pâtes en secours.

Le côté écoresponsable a été apprécié par les participants. Toutefois il faudra mieux gérer les déchets et s'assurer qu'ils suivent ensuite la bonne filière. Réserver dès maintenant le kit poubelles.

Buvette :

150 € de chiffre. 70 € de recettes. A renouveler.

Marché fermier :

la fréquentation des stands n'a pas été importante à l'exception

des glaces Depeyre, mais il est important qu'il existe.

Communication :

Un effort a été fait (contact radios, mailing clubs et anciens participants...), mais notre communication reste peu visible. Trop d'affiches tirées par rapport au nombre distribué.

L'an prochain essayer d'obtenir le label « France Bleue ». Il serait utile de se renseigner dès maintenant sur la manière de l'obtenir et les conditions à remplir.

Faire du lobbying auprès de la Ville d'Albertville pour qu'elle relaie notre com. même si nous sommes partenaire de la CCHCS car nous sommes bien un club albertvillois.

Bénévoles :

45 bénévoles mobilisés. Cela correspond à une valorisation des heures se montant à 300 €.

Cela prouve l'implication de nombreux membres dans cette organisation. Il en reste encore une bonne moitié à convaincre.

Dominique Bernard



Parcours pédestres :

Parcours très appréciés particulièrement avec la très bon accueil à la ferme Depeyre..

Ravitaillements :

Bonne variété de produits proposés et qualité des produits locaux appréciée.

Les petits beurres remplacent avantageusement le pain d'épice, mais réduire la quantité. Le système de gobelets éco aux ravitaillements n'a pas posé de problème. Le pointage des participants est utile, mais les feuilles de pointage doivent être revues.

Parking :

Du fait de la pluie le parking Tornier n'a pu être utilisé. Il fallait bien 4 personnes pour gérer le stationnement. Prévoir si possible les mêmes personnes l'année prochaine.

Inscriptions :

Revoir en détail l'organisation des inscriptions et les feuilles de