



LES CYCLOTOURISTES ALBERTVILLOIS



Plaquette annuelle - édition 2024

Calendrier 2024

Date	Évènement	Organisateur
11/01/24	Galette des Rois	CTA
26/01/24	Repas de la Petite Reine- Montailleur	CTA
24/02/24	Bourses aux vélos	UC Nivolet
02/03/24	Ouverture saison – Place Léontine Vibert	CTA
09/03/24	Initiation au pilotage tandems	CTA
22 au 23/03/24	Bourses aux vélos	Cyclos de Bassens
23/03/24	Formation maniabilité Albertville	CTA - Codep
26/03/24	Conseil d'administration	CTA
30/03/24	Randonnée de Printemps	Cyclos Bisserains
06/04/24	Formation PSC1	CTA
20 au 27/04/24	Séjour club Cambrils	CTA
21/04/24	La Mandrinoise	Club VTT Aiguebelette
27/04/24	BRM 200	Cyclos Chambériens
01/05/24	Randonnée du Petit Bugey	Cyclos Yennois
08/05/24	La Savoyarde	Cyclos Montmélian
12/05/24	Randonnée entre lac et montagne	Cyclos Aixois
25/05/24	Randonnée de l'Arclusaz	Cyclos de l'Arclusaz
03 au 04/06/24	Sortie du Haut-Bugey	CTA
11/06/24	Conseil d'administration	CTA
30/06/24	Concentration départementale	Codep 73
20 au 28/07/24	Semaine Fédérale à Roanne	FFVélo
25/08/24	Randonnée des Diots	Cyclos Ravoiriens
26/08 au 02/09/24	Séjour club Figeac	CTA
01/09/24	Randonnée des Fruits	CC La Motte Servolex
07/09/24	Randonnée des Clochers	Arvi Cyclos
07/09/24	Forum des Associations	Ville d'Albertville - CTA
14/09/24	Pique-nique club à Queige	CTA
15/09/24	Randonnée du Nivolet	UC Nivolet
21 au 22/09/24	Critérium Bi-départemental 73 – 74	Codep 73
29/09/24	Randonnée Agritour à Verrens-Arvey	CTA
04 au 06/10/24	55ème anniversaire jumelage Winnenden - Albertville	Mairie Albertville - CTA
05/10/24	Bourse aux vélos	Cyclos Cognin
29/10/24	Conseil d'Administration	CTA
23/11/24	AG Codep 73	Codep 73
29/11/24	Assemblée Générale -Maison communale du Parc	CTA
03/12/24	Conseil d'Administration	CTA

Sommaire

- 2....Calendrier 2024
- 4....Le mot du président
- 6....Le mot de l'ancien président
- 7....Le conseil d'administration 2024
- 9....Trombinoscope du conseil d'administration
- 10..Journée Hommage à Jean Paul CUFFOLO
- 11..Les CTA aux Monts du Lyonnais les 5 et 6 juin
- 13..Séjour à Rémuzat, Ressenti d'une néo-cyclote
- 14..Jean-Louis à Rémuzat
- 16..Une sortie vélo à Rémuzat racontée par Patoune
- 17..Hommage aux cent cols
- 18..Cent cols, sans colle, s'encolle, sans cols...
- 19..Séjour multi-activités Co.Reg
- 21..Jumelage 2023 - Avec, mais sans
- 23..Et son vélo se mit à parler...
- 25..Une odyssée septentrionale
- 28..Une « AGRITOURCYCLO » 2023 vraiment champêtre
- 31..Mon séjour dans les Vosges à Ramonchamp
- 33..L'aventure est au bout du guidon !
- 35..Préparation PBP et adhésion au CTA
- 38..Saison luxation
- 40..La belle histoire
- 41..Et demain, si on faisait un tour de tandem?
- 42..Le handicap ? Pas la peine de s'en faire une montagne !
- 44..Paris-Brest-Paris 2023
- 46..La traversée de la Chartreuse à VTT



Plaquette annuelle édition 2024 éditée par les Cyclotouristes Albertvillois • Directeur de la publication : Dominique BERNARD • Comité de relecture : Maryse GIACOMETTI, François RIEU • Maquette : Laurent PERRUCHÉ • Crédits photos : Couverture : Christian DEVILLE-CAVELLIN • Pages intérieures : Membres du CTA • Impression : Imprimerie Challésienne • Tirage : 150 exemplaires.



Le mot du président



écemment, en lisant un roman je suis tombé sur cette citation du philosophe danois Kirkegaard :

On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière ; on ne peut la vivre qu'en regardant en avant.

Cette maxime a longuement résonné dans ma tête car elle résume parfaitement la manière dont je vois la vie en général et la vie de notre club cycliste en particulier.

Je viens de prendre la présidence des Cyclotouristes Albertvillois un club fondé en 1937 par une bande de jeunes passionnés de vélo dans l'euphorie de la période suivant le Front Populaire et l'institution des congés payés (voir l'historique du club écrit par François Rieu sur le site des CTA - plaquette édition 2013 p34).

86 ans plus tard, le club, après des hauts et des bas liés aux aléas des évènements de l'Histoire et de la vie d'un groupe, rassemble plus de 160 passionnés de vélo, certes un peu moins jeunes, mais toujours enthousiastes.

Gilbert après cinq années de présidence active vient de me passer le flambeau que j'ai accepté avec la certitude que je serai épaulé par de nombreux bénévoles motivés et compétents.

Le club est incontestablement dans un haut de son histoire : progression

régulière du nombre d'adhérents, bonne santé financière, (merci aux organisateurs de la Semaine Fédérale de 1997 et à la rigueur de notre trésorier) activités foisonnantes, grande convivialité, mobilisation de nombreux bénévoles autour des projets proposés. Sans tomber dans l'autosatisfaction béate, car le club a aussi des lacunes et des points à améliorer, on peut savourer cette situation qui est loin d'être le cas général des clubs de notre fédération.

Pourtant, sans jouer l'oiseau de mauvais augure, l'Histoire nous a appris que dissimulés dans l'ombre de la réussite, les germes qui peuvent conduire à la chute sont bien présents et se multiplieront rapidement si les conditions de leur développement sont réunies.

L'augmentation des effectifs qui prouve l'attractivité du club et récompense le travail de tous les bénévoles qui y contribuent, recèle aussi des contraintes et des risques qu'il faut prendre en compte : travail administratif supplémentaire, communication plus complexe, risques d'accident lors des sorties avec de grands groupes, partition du club en sous-groupes...

Pour répondre à la gestion du club au quotidien nous nous appuyons depuis un an, grâce au travail de Christian Deville-Cavelin, sur la plateforme Sportsrégions qui offre de nombreuses possibilités dans

différents domaines : communication interne et externe, financier, gestion des activités... Nous ne sommes qu'au début de la mise en place de cet outil mais notre souhait est de rapidement arriver à exploiter au maximum les possibilités qu'il offre. Nous souhaitons que les adhérents l'utilisent également le plus possible pour faciliter le travail des bénévoles. Mais nous devons également être attentifs aux personnes réticentes à l'utilisation de l'informatique en les accompagnant si besoin.

La vie d'un groupe et donc d'un club n'est pas une sinécure. Regrouper 160 personnes autour d'un projet n'est pas simple. Mais quand on parle de projet commun encore faut-il que ce projet soit défini et explicite ! Être adhérent au CTA qu'est-ce que cela signifie ? Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Vélo, de notre club ? Comment fonctionne-t-il ? Comment accueillir au mieux les personnes porteuses d'un handicap ? Etc... Là encore il faut à la fois regarder derrière et devant. C'est pour tenter de répondre à ces questions qu'un groupe de travail se constituera, à l'initiative de Maryse Giacometti, en 2024 afin de définir une Charte de l'Adhérent.

Unité dans la diversité : cette phrase qui résonne comme un slogan politique doit nous amener à réfléchir à notre fonctionnement. La structuration du club en 4 groupes permet globalement à tous les cyclos de rouler de la

manière qui lui convient même si les différences de niveau sont parfois importantes. Ce système, grâce à l'esprit solidaire qui règne dans le club, fonctionne plutôt bien.

La diffusion du programme hebdomadaire des sorties route (et occasionnellement VTT) a pour but de permettre à chaque adhérent de faire le choix du groupe et du parcours qui lui convient. Nous devons éviter le fonctionnement en vase clos. Chaque groupe a son identité que les participants apprécient, mais ils doivent rester ouverts et conscients de leur appartenance aux CTA. C'est cet équilibre par essence fragile entre l'autonomie des groupes et l'appartenance au club que nous devons veiller à préserver.

Les séjours de printemps et d'automne, ouverts à tous sont essentiels pour la vie du club. Ils permettent le brassage et la rencontre des cyclos de tous les groupes dans des moments de grande convivialité ; n'oublions pas les moments de partage comme le repas de la Petite Reine, la galette des Rois, le pique-nique à Queige, et bien sûr l'organisation d'Agritour événement majeur et fédérateur de la vie du club.

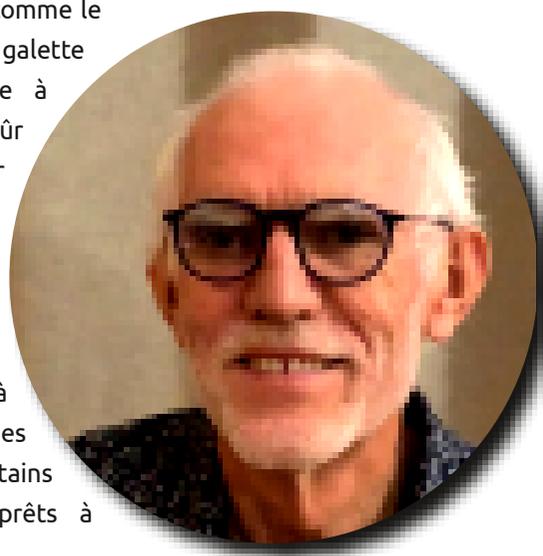
Nous sommes évidemment ouverts à toute initiative venant des adhérents dont certains fourmillent d'idées et prêts à

relayer les projets imaginés.

Un des chantiers à ouvrir en 2024 sera le travail sur la mémoire du club. Il est de notre devoir d'exploiter les archives qui sont actuellement dispersées dans différents cartons dans notre local de stockage ou chez différents sociétaires. Cela demandera un gros travail de recherche, de tri et d'organisation qui ne pourra être réalisé qu'avec l'aide de quelques « anciens ». En parallèle, nous allons mettre en place un système de stockage de la mémoire informatique : comptes-rendus de réunions, CA, photos, diaporamas, comptabilité...

Beaucoup d'occupation en perspective pour les bénévoles qui s'investissent dans la vie des CTA. On n'oubliera pas malgré tout d'enfourcher le vélo !

**Le (nouveau) président des CTA
Dominique BERNARD**



Le mot de l'ancien président



La saison 2023 s'achève par un passage de témoin au niveau de la présidence, du secrétariat et des délégués sécurité. Après 5 années où le club a évolué à l'image de la société, avec le bureau et le CA qui m'ont accompagné, nous pouvons rechercher quelques éléments positifs : plusieurs groupes bien structurés qui proposent à chaque membre des sorties hebdomadaires de différents niveaux permettant à un grand nombre d'entre nous une pratique conviviale du cyclotourisme. Nous avons également pérennisé les moments de convivialité : repas de l'AG, repas de la petite reine, pique-nique club. Nos organisations phares : Agritour tous les ans (sauf quelques années Covid), et les BRM en 2019 et 2023 ont mobilisé les bénévoles du club sous la houlette des membres du bureau en charge de piloter les groupes de travail qui prennent en charge ces organisations.



Je garde aussi de bons souvenirs des jumelages avec nos amis de Winnenden, et des voyages itinérants pour les rejoindre les années de rencontre en Allemagne ou en dehors

d'Albertville pour les rencontres en France.

Malgré les difficultés générées par le Covid en 2020, 2021 et 2022, nous avons continué à rouler lorsque c'était possible en respectant les directives, et les effectifs du club ont continué de croître. Je remercie les membres du bureau et du CA qui m'ont aidé à organiser les AG, CA et réunions à distance grâce aux nouveaux outils informatiques.

La communication a progressé avec le nouveau site internet Sports Région maintenant opérationnel grâce à notre Webmaster Christian Deville, aidé par Dominique. De nouveaux médias de communication avec les groupes Whats'app sont apparus, plébiscités par nos adhérents à l'image de l'évolution de la société.

Maintenant on communique avant, pendant et après les sorties. De nombreux cyclos ont un GPS, et nous pouvons voir les sorties des autres groupes sur Strava.

J'ai essayé de faire progresser la prise en charge de la sécurité en la structurant, en organisant des formations au secourisme et à la maniabilité avec l'aide de Rodolphe et

Roger, même si l'augmentation du nombre d'adhérents a pour corollaire l'accroissement du nombre d'accidents. La charte sécurité qu'un groupe de travail a défini cette année devra être finalisée et proposée aux adhérents en 2024, et nous devrons continuer à travailler sur la prévention.

Je continuerai à travailler pour le club sur des objectifs ciblés. Je remercie notre trésorier Christian Latour, qui a géré la trésorerie pour le bénéfice de tout le club. Je fais confiance à l'équipe actuelle qui a initié de nouveaux outils, structuré l'organisation des séjours, modernisé l'image du club avec de nouveaux maillots, et à la nouvelle équipe qui prend la relève au

niveau du CA et du bureau pour continuer à faire évoluer le club et relever les nouveaux défis qui ne manqueront pas de se présenter.

Bonne saison 2024 à tous.

Gilbert ALLAIRAT

Le conseil d'administration 2024

Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse	Téléphone et mail
Membres du bureau				
BERNARD Dominique	2025	Président	2525, rte de Pontfet 73200 Mercury	06 25 07 48 47 cor.dom@wanadoo.fr
BARRADI Chantal	2025	Vice-président Séjours Tenues club	201, chemin de La Peyse 73200 Albertville	06 09 49 39 18 chantal.barradi@wanadoo.fr
PLANAZ Nicolas	2026	Secrétaire	53 chemin de la Peyse 73200 Albertville	06 17 06 26 45 nicolas.planaz@free.fr
PIRON Dominique	2025	Secrétaire adjoint Délégué Sécurité	L'Orée du square 16 avenue Victor Hugo 73200 Albertville	06 33 61 80 84 dominique.piron73@gmail.com
LATOURE Christian	2026	Trésorier Relations CoDep	5, rue Ripaille 73200 Albertville	04 79 37 19 28 06 86 91 87 27 christianlatour@aol.com
DEVILLE- CAVELLIN Christian	2024	Resp. site internet Séjours	90 impasse du Million 73200 Venthon	06 73 52 91 42 cdc73@laposte.net
ALLAIRAT Christian	2024	Référent « Costauds »	50 Rue Cavagnet 73730 Saint-Paul-sur- Isère	04 79 38 26 71 06 47 75 92 62 christian.allairat@orange.fr
ALLAIRAT Gilbert	2025	Organisation découverte tandem Aide au jumelage	99, rue Pasteur 73200 Albertville	04 79 38 57 39 06 13 15 18 58 gilbert.allairat@orange.fr

Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse	Téléphone et mail
Autres membres du CA				
BISOLI Marc	2026	Intendance	201, chemin de la Peysse 73200 Albertville	04 79 32 71 61 06 12 10 30 76 marc.bisoli@wanadoo.fr
BONVIN Michel	2025	Aides ponctuelles	24 rue du docteur Brachet 73200 Albertville	04 79 37 44 71 mich.bonvin@wanadoo.fr
CHEVALLIER Roger	2026	Aides ponctuelles	51 Avenue du Général De Gaulle 73200 Albertville	04 56 10 15 89 rogerchevallier@sfr.fr
ESTIVAL Françoise	2026	Référente « Zen »	090 rue CDT Dubois 73200 Albertville	06 23 46 40 31 pascalfestival@aol.com
FLEURANCE Christine	2025	Vêtements club Référente « Randocool »	28 rue des Fleurs 73200 Albertville	06 69 20 72 83 chrisfleurance73@gmail.com
GONNET Yves	2026	Logistique	728 route du chef-lieu 73200 Thénésol	06 22 54 30 56 gonnety@wanadoo.fr
GRANGE Michel	2025	Référent VTT Séjours VTT 2000 Savoyards	100, rte des Ayes 73460 Verrens-Arvey	04 79 31 44 71 micgrange@orange.fr
GUILLAUME Lionel	2025	Jumelage	8, av. de Tarentaise 73200 Albertville	06 32 76 14 62 lio54111@orange.fr
LAURENT Bruno	2026	Soutien informatique Base de données des parcours	73 chemin de la Perrière Verchère 74210 Faverges	06 24 48 02 21 bruno.laurentv1.@gmail.com
LESUR Agnès	2026	Référente Licences Agritour	14, place Biguet 73200 Albertville	04 79 32 70 08 lesur.agnes@orange.fr
RIEU François	2024	Référent 100 cols Plaquette	432 rue des Sardes 73200 Grignon	06 08 31 61 88 francois.rieu73@gmail.com

Missions Hors CA

Claude DUBRAY : gestion de la page Facebook CTA

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

Marie-José MAGAT : partenariat Agritour

Maryse GIACOMETTI : rédaction charte adhérent

relecture textes plaquette

Trombinoscope du conseil d'administration



BERNARD
Dominique



BARRADI
Chantal



PLANAZ
Nicolas



PIRON
Dominique



LATOUR
Christian



DEVILLE-
CAVELLIN
Christian



ALLAIRAT
Gilbert



ALLAIRAT
Christian



BISOLI
Marc



BONVIN
Michel



CHEVALLIER
Roger



ESTIVAL
Françoise



FLEURANCE
Christine



GONNET
Yves



GRANGE
Michel



GUILLAUME
Lionel



BRUNO
Laurent



LESUR
Agnès



RIEU
François

Journée Hommage à Jean Paul CUFFOLO

A

avant sa maladie, Jean Paul avait un peu délaissé le vélo pour pratiquer la randonnée pédestre avec le club Ski Montagne, mais il restait fidèle aux Cyclos Albertvillois en payant son adhésion jusqu'au bout ... Il était chasseur de cols et membre du club des cent cols.

Michel, également adhérent des deux associations eut la bonne idée de leur proposer une rencontre pour un hommage à Jean Paul.

Ce fut le samedi huit juillet, trois mois jour pour jour après son décès. Le rendez-vous fut donné au Col du Joly à onze heures trente.

Une quinzaine de randonneurs de Ski Montagne y montaient en voiture, pour faire une petite randonnée matinale sur la crête des Aiguilles Croches, en attendant les cyclos partis d'Albertville. Quant à moi, n'étant pas une cyclo chevronnée, je partais d'Hautelu

sur mon VTC à assistance électrique, accompagnée d'Aurélien, fils aîné de Jean Paul, sur le VTC de son père.

Arrivée émouvante pour nous deux dans ce cadre magnifique, face au Mont Blanc. Le soleil était au rendez-vous.

Un petit apéro (quelques bouteilles de rosé montées dans les voitures des randonneurs) permit quelques échanges entre cyclos et marcheurs.

Après les photos de groupe, on entonna quelques chansons. Notre interprétation dut faire faire quelques grimaces à Jean Paul défenseur de la chanson française, mais le cœur y était, pour un chœur d'amateurs....

Après une légère collation, les cyclos reprenaient leurs vélos, tandis que les marcheurs s'installaient sur l'herbe pour pique-nique et moment de farniente...

Ce fut une belle journée !

Merci aux participants !

Merci à Michel pour l'idée du rassemblement des deux clubs !

Monique, compagne de Jean Paul



Les CTA aux Monts du Lyonnais les 5 et 6 juin

R

endez-vous est pris à cinq heures quinze, place Léontine Vibert, pour un départ vers les Monts du Lyonnais à cinq heures trente. Après la photo d'usage, nous voilà partis vers Saint-Martin-en-Haut, sympathique bourgade à trente-quatre kilomètres de Lyon.

Nous arrivons à l'Orée du bois, village nature communal dans lequel nous serons hébergés une nuit. À huit heures trente nous sommes prêts pour notre périple cyclo, tous habillés avec les nouvelles tenues du club, direction Saint-Martin-en-Haut. Malgré le réglage des Garmin, nous prenons le parcours à l'envers. Résultat : les



cinquante premiers kilomètres les plus difficiles seront pour la fin du périple !

Nous prenons la direction de Saint-Symphorien-sur-Coise, Grésieu-le-Marché,

Haute-Rivoire, Montrottier, Saint-Pierre-la-Palud, Pollionnay, Thurins et retour à Saint-Martin. Soit cent vingt-deux kilomètres et deux mille quatre cent cinquante et un mètres de dénivelé. Les derniers kilomètres sont difficiles et nous sommes bien contents de rejoindre notre

centre. La douche est la bienvenue, ainsi que la bière, ou plutôt les bières.

Le repas du soir est pris dans une ambiance détendue, heureux de notre journée.

Des cyclos réclament plusieurs fois du rab. Il vaut mieux les promener que les nourrir !

À neuf heures, tout le monde est couché, tant pis pour le karaoké de Michel ! Le centre d'hébergement est au cœur de la forêt et la nuit est paisible.

Le lendemain, nous prenons des forces pour la journée qui s'annonce, autour d'un solide et sympathique petit déjeuner. Départ à huit heures trente pour un périple de soixante-dix-huit kilomètres. Nous partons direction Saint-Martin-en-haut, Saint-Vincent, Soucieu-en-Jarrest, le



col de la Luère, Courzieu, le col de Malval, Yzeron et retour à Saint-Martin-en-haut.

À dix-sept kilomètres du départ, nous faisons une halte à Saint-Laurent-d'Agnay, charmant village rural, chez la marraine de Gérard Martin. Elle nous accueille gentiment autour d'un café, jus de fruit, et une spécialité pâtissière, « le pâté de l'aveugle », une génoise fourrée à la crème pâtissière. Au préalable, nous nous sommes arrêtés au promontoire pour faire une photo du sublime paysage de la vallée du Rhône, des Monts du Lyonnais avec la ville de Lyon à l'horizon. Nous avons également admiré la vénérable chapelle romane de St-Vincent, très prisée des jeunes mariés pour leurs photos. Merci à Gérard, sa marraine et sa cousine pour leur charmant accueil.

Nous reprenons la route en direction de Courzieu, puis le col de Malval. Au

sommet du col, nous constatons l'absence de Michel, Serge et Fanou. Ces derniers ont par erreur, choisi un autre itinéraire et improvisé une variante vers le col de la Croix de Pars. Nous les retrouverons plus tard au bar



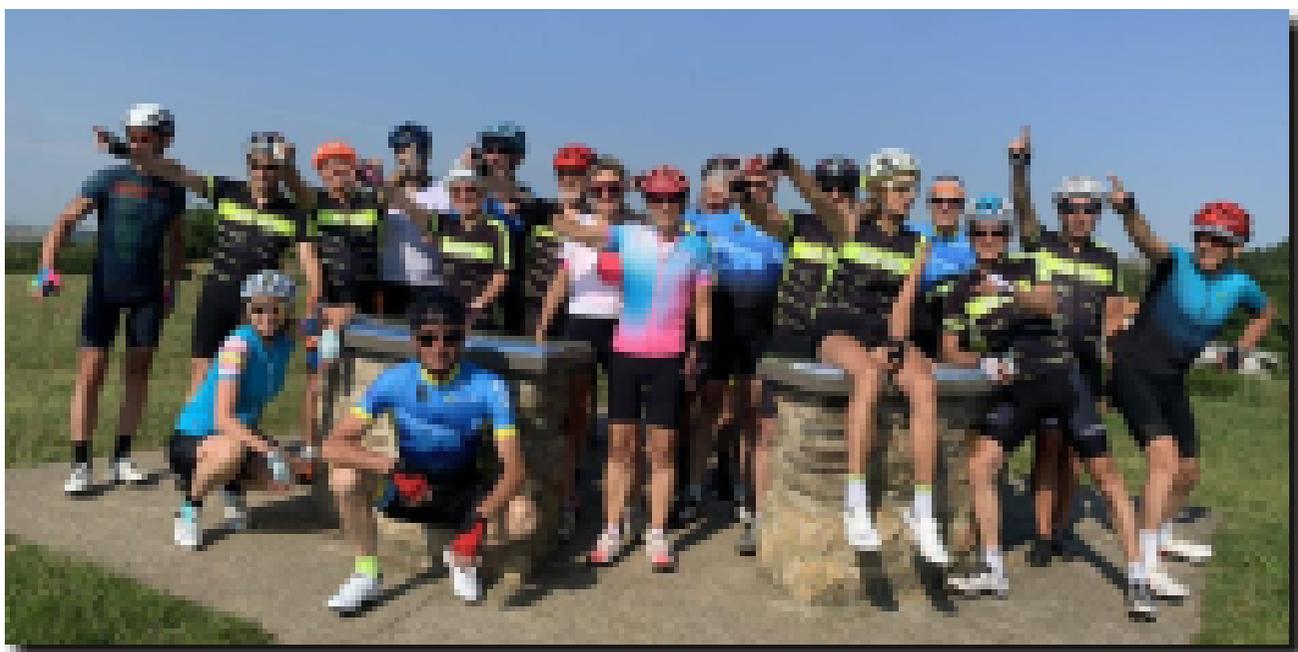
d'Yzeron. La bière de ce soir, c'est pour eux!

Notre périple est approximativement de soixante-dix-huit kilomètres, en fonction des variantes de chacun, avec un dénivelé de mille six cent dix-huit mètres. Les plus courageux décident de faire en plus, le col de la Croix de

Pars, coté Yzeron, petit col de deux kilomètres avec des pourcentages à quatorze!

Ainsi s'achèvent nos deux jours dans les Monts du Lyonnais. Le temps aura été parfait, avec du soleil mais pas de grosse chaleur et aucun orage. Le paysage était sublime, l'ambiance sympathique et chaleureuse. Merci au CTA, aux organisateurs et aux participants pour ces moments de vie!

**Muriel (dite Mumu)
BERNARDI**



Séjour à Rémuzat, Ressenti d'une néo-cyclote

Voilà achevé notre troisième séjour avec les cyclos et cyclotes du CTA. Encore des découvertes visuelles, (photos) sportives : des cols de 537 mètres qui en valent 2 000 quelquefois !

Des rampes que je voudrais monter en « STANNAH » pour figurer sur STRAVA, des lacets dont je ne sais plus où se trouve la corde tant la sueur m'aveugle, ma respiration qui se fait haletante, mes cuisses qui brûlent et à ce moment-là, je m'interroge sur la raison de ma présence : à quoi bon tant de souffrances, de douleurs mais surtout pourquoi ?

Je me pose des questions.

Pourquoi avoir goûté tous les plats proposés, pourquoi avoir pris fromage ou dessert (voire les deux) et cette coupe de glace à quinze heures, était-elle vraiment

nécessaire ????

La syncope est là, toute proche, et soudain miracle : le sommet ! La joie d'en avoir fini. J'oublie tout et retrouve le plaisir du partage avec mes compagnons.



La descente s'annonce vertigineuse, à nouveau j'oublie tout.

Je vole entre les champs de lavande et d'oliviers, les cultures d'arbres fruitiers, l'euphorie me gagne... Oui, cela vaut la peine, oui je suis heureuse, oui tout cela mérite d'être vécu.

Oui je reviendrai car en plus j'ai rencontré des « ZHUMAINS »

Chacun avec son caractère, ses qualités, ses défauts, des timides, des sensibles, des bavards, des grognons, des calmes, des animateurs, des spectateurs...

N'empêche, tout ce beau monde se taquine, se chambre, partage un peu de sa vie, s'écoute, se découvre un peu, découvre aussi l'autre et se retrouve naturellement.



Un moment de vie qui vaut la peine d'être vécu.

Une parenthèse enchantée dans un monde (paraît-il) désenchanté.

Une expérience qui permet de

regarder devant soi.

Des souvenirs plein la tête.

Se dire que l'on a de la chance d'avoir des personnes motivées, investies qui offre leur temps

pour nous concocter ce beau séjour.

Dominique BOCQUIN

Jean-Louis à Rémuzat



Ça y'est: mon premier séjour avec le CTA est arrivé.

Quarante six joyeux lurons en quête de routes nouvelles et d'aventures, en direction de Rémuzat au sud de la Drôme, bien connue de Patrick...

Dimanche matin

Neuf heures, ces presque quarante six se retrouvaient en tenue impeccable, cuissard-maillot et « petite laine », près de leur engin lustré, chaîne et pignons bien huilés.

Avant le départ, la photo groupée de ces têtes pointées vers le balcon supérieur semblait alors dire aux



sommets: Nous voilà ! Parcours plus ou moins grands et pentus, à chacun son Everest !

Certes, pas de Madeleine dans la Drôme, mais des cols qui ne

sont pas du gâteau !!

Les groupes constitués partaient alors à l'assaut des parcours bien préparés,

GPS ou pas, avec mise en route des jambes dans un train de sénateur.

Groupe des costauds, aïe aïe aïe, j'allais en baver mais je surveillais du coin de l'œil mon assurance-vie, Chantal, bienveillante, de celles qui sont raisonnables dans l'effort.

Premier col arrivé après quelques kilomètres, tous derrière Patrick, dans la fraîcheur du matin et l'impression de monter facilement; mais c'était oublier l'indispensable heure de chauffe de mon vieux moteur diesel. Je me faisais doubler par tous mes compagnons.

Leçon pour les jours suivants... Espérant une petite pause-café du matin, mais estancots et estaminets inexistants ou fermés sur ces routes encore désertes. (Nous ferons café les deux derniers jours).Allez roule ma poule.

Et chacun prenait sa place dans cette basse-cour ; sauf que là, une seule poule pour dix coqs. Les jours se suivaient, les kilomètres avalés, les dénivelés gagnés, sous un soleil fidèle à ses promesses, avec quelques rares nuages bienfaiteurs.

Grâce à Patrick et Christian, nos

traceurs de parcours, nous découvrons la magnifique diversité des paysages drômois, entre chamboulement minéral, terres ocres, vignes, oliviers, thym, arbres fruitiers alignés, prairies, paisibles moutons et leurs patous aboyeurs dignes d'un défilé de 1er mai.

Après quelques litres de transpiration et d'efforts, retour à la maison derrière Jean-Luc. Merci Jean-Luc !

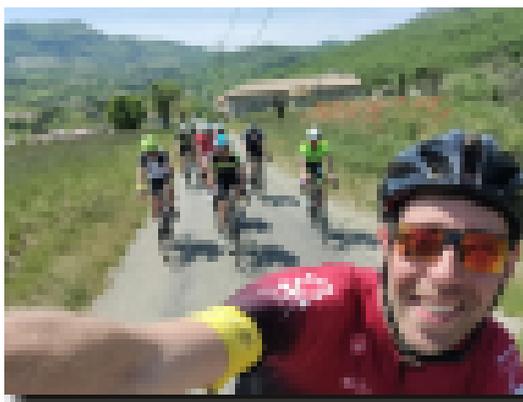
Après, douche froide bienfaitrice sur les cuisses, direction le bistrot/ glacier et déraisonnables dégustations de glaces.

D'autres, filaient à la partie de pétanque qui enflammait joueurs comme spectateurs et où mon compagnon de chambre Alain devenait la star du tir comme du pointage.

Puis chaque groupe échangeait l'enthousiasme d'un débriefing au cours d'un apéritif quotidien de retrouvailles en pleine nature, à raconter son Everest du jour.

Et à l'occasion de son âge non canonique, boire un canon offert par Christian.

Les fameux « verres de contact » d'Antoine Blondin... Le séjour touchait à sa fin, les genoux couleur Pain d'épice, je finissais bien cuit



avec des étoiles dans les yeux.

Par contre notre jeune mascotte Benoît qui les premiers jours lâchait parfois sur le retour, devenait guerrier! Un soir il partit devant, nous prenant deux cents mètres tel un Alaphilippe au championnat du monde : il arrivait seul en vainqueur. « Ben derrière toi on s'est regardé, on ne s'est pas entendu et on a dû te laisser gagner », avions-nous plaisanté, tous contents

qu'il ait retrouvé ses jambes.

Et même lors de l'ultime dernier col de Soubeyrand, il redescendait à la suite de Jean-Luc, Christian et Yves à la rencontre des derniers. Le bougre, c'est qu'il vient nous narguer maintenant. Était-ce parce qu'il avait revêtu le maillot INEOS de Bernal comme nous l'avions appelé toute la journée ? Quel plaisir d'avoir roulé avec toi jeune homme, et partagé ces rires... et ces glaces.

C'est vrai que nous les anciens, on est bien plus rigolos que les jeunes qui veulent faire le métier, pas vrai ? Parce qu'on se dit qu'on l'a fait, sans plus regarder le temps pour le faire. Et du coup tu as pu prendre le temps de nous faire un très bel album de photos...

Convivialité. Transpiration. Amusement toujours. C'est le CTA.

Merci à vous tous, compagnons de route et d'après route...

On y refera !

Jean Louis COUDIÉ



Une sortie vélo à Rémuzat racontée par Patoune



Sortie du mardi 2 mai:

Onze randonneurs, un costaud.

Ça roule dans les gorges de Saint-May avec notre costaud en tête. Le paysage défile à toute vitesse.

On attaque le col de la Croix Rouge, on discute, on rit...

La sortie se poursuit dans les Baronnies. Magnifique.

Un charme fou, c'est la végétation du sud avec ses oliviers et ses lavandes, il ne manque que les cigales !

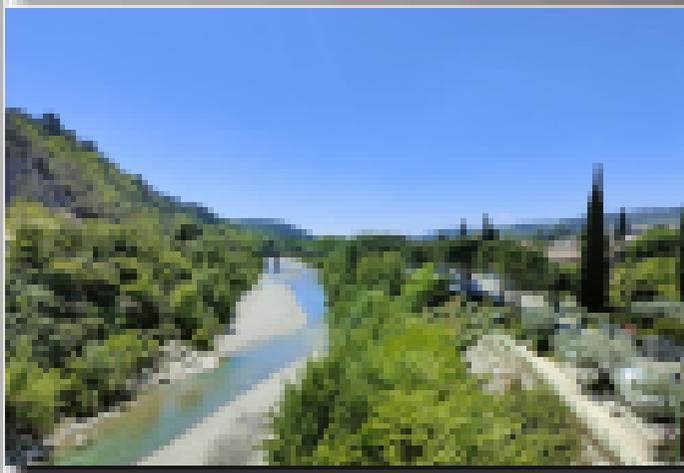
On traverse de très beaux villages aux maisons en pierres, avec des

volets bleus ou verts.

On emprunte la route touristique des Côtes du Rhône, raide et même très raide, car avec nos deux cyclos chasseurs de cols, nous sommes hors parcours pour aller chercher le « Graal ».

Pause sandwich et café à Nyons, photo obligatoire sur le pont.

Lors du chemin de retour, on emmagasine les couleurs, les odeurs et c'est un festival.





Nous « volons » pour les vingt-six derniers km.

Pour découvrir une région pour nous cyclotouristes, quoi de mieux que de pédaler en groupe, dans le partage, la bonne humeur : ça motive, ça fait progresser, ça augmente le plaisir et ça renforce l'esprit d'équipe.

Que du bonheur !

Patricia CHARLES

Hommage aux cent cols



haque occasion était bonne pour faire l'école buissonnière et courir sur les chemins des Alpes. Maintenant tu te perds dans les couloirs des cols.

Que s'est-il bien passé cette nuit du onze octobre au Col de l'Iseran ? La puce n'a pas été enregistrée au passage du col. Ce col mythique serait-il mité, pire, dynamité, quelle calamité ! C'était une fausse puce pour un vrai col. Il faut quand même le faire en cette saison. Un quatre cent sinon rien ! Tu traînes ou bien quoi ? Tu glandes, alors Glandon, Croix de bois - Croix de fer, Col du Mollard, longue Maurienne, puis l'Iseran, et la Tarentaise. Ces fous furieux, ces accros du braquet voulaient encore une fois mordre à pleines dents le gâteau de Savoie. Ils avaient décidé de frapper un grand coup, de faire

les quatre cents coups.

Un col long et dur, bien amidonné. Mon ami m'a donné ce col à repasser, mais repasser ce col à froid cela ne se fait pas facilement, encore moins de nuit, seul la nuit, cela nuit à l'apprêt du vêtement.

Quitter ce dernier village, oublier le dîner en famille, le plateau de fromages et la tarte aux myrtilles. S'élancer à l'assaut des alpages, se livrer corps et âme dans l'ascension. Il n'y a plus de place au doute, il faut vaincre ce bastion. Grimper encore jusqu'au prochain virage, mètre par mètre prendre de l'altitude. Rester sur la réserve, garder des munitions.

Rester Zen attitude, sur le replat, faire une pause près du torrent, fermer les yeux, écouter les tintements. Rêver un instant... « Oui Maîtresse, j'apprendrai mes leçons, ce soir j'ai des devoirs, des leçons à



réviser, une histoire à écrire à la lueur de la bougie, là-haut dans une cabane de berger»...

Allo, y a quelqu'un ? Regarde devant, une, puis deux lanternes. Peut être des marmottes connectées, lanceuses d'alerte. Non, comme toi, d'autres pèlerins

gravissent ce chemin de croix pour se rapprocher du ciel. Après tant d'efforts et d'obstination, sur l'épaule d'un géant, marquer le col de son empreinte, c'est la récompense et la consécration. À minuit, des étoiles plein les yeux.

Vite s'habiller et enfile son col roulé, basculer pour dérouler de l'autre côté, virer dans les lacets et se jeter dans les défilés tous feux allumés. Plein phare le funambule, c'est l'heure de ton numéro d'équilibriste, la piste est

pour toi seul. Il n'y a plus de public, c'est triste, il est trop tard.

Plus bas dans la vallée, les joyeux fêtards chantent à tue tête, pendant que toi noctambule et tête de lard, pris par l'ivresse de la nuit, tu claques du bec. Alors arrête ton char, stoppe ton numéro avant d'être K O. Il se fait tard, la séance est terminée, bravo l'Artiste ! À toi de profiter d'une bière sans faux col et du karaoké pour chanter : « qui a inventé les cols, c'est ce sacré Char... »

Philippe LAPLANCHE

Cent cols, sans colle, s'encolle, sans cols...

B

ernard s'envole vers les sommets, et Jean-Paul s'est envolé... Bernard (l'autre, le président !) a lui passé le cap symbolique des mille cols, objectif qui paraît assez inaccessible lorsque l'on commence le vélo. De nombreux CTA ont passé de nouveaux cols cette année, notamment lors des séjours dans les baronnies, les Vosges ou les Mont du Lyonnais. Finalement, cent cols, c'est pas très compliqué. Il suffit de les compter, un par un, jour par jour, suée par suée, ou descente grisante par descente grisante.

On passe des cols dans les sapins, les vignes ou les alpages. Parfois en ville (il y en a au cœur de Lyon, ou de

Paris). Certains font un détour sur Paris Brest pour aller en passer un. D'autres n'y vont que par inadvertance. Mais quand on se tourne en arrière, les plus beaux souvenirs de vélo sont souvent ceux liés à des ascensions (les plus beaux coups de latte aussi, mais cela complète la collection de souvenirs !).

Alors, vous qui roulez depuis quelques années avec les cyclotouristes albertvillois, rejoignez la confrérie des cent cols !

François RIEU

N° membre	Nom et Prénom	Gravis en 2023	dont + de 2000	Total général 2023	dont + de 2000	Dont + de 3000	Dont + de 4000	Dont + de 5000
2829	Chinal Bernard	492	15	5845	710	20		
460	Rieu François	70	1	4656	547	9		
1899	Cuffolo Jean Paul	0	0	3587	321	10		
7246	Bonnard Pierre	95	33	1543	173	2		
2584	Rougier Yves	3	1	1231	242			
6167	Bernard Dominique	47	1	1002	96			
7680	Gomez Catherine	172	0	874	48			
4839	Charrière Annie	0	0	551	50	11	9	3
7203	Grange Michel	26	0	340	40			
7455	Leclerc Rodolphe	0	0	233	12			

Séjour multi-activités Co.Reg

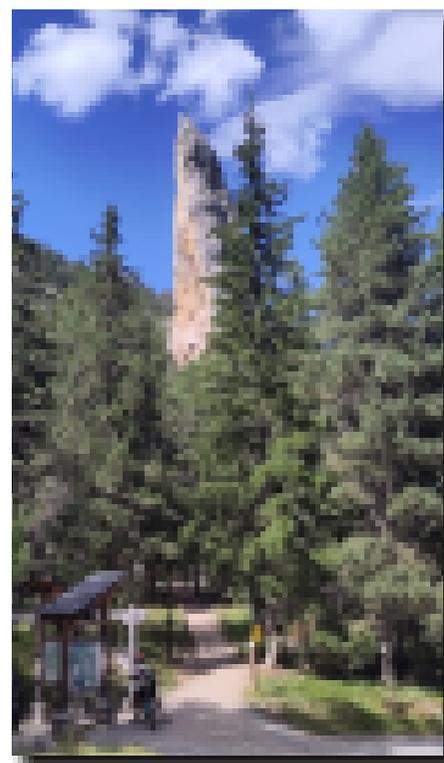


Tous les ans, le Co.Reg (Comité Régional – Auvergne Rhône-Alpes Commission jeunesse) organise un séjour multi-activités pour les écoles cyclo. Celle de Gilly y participe depuis de longues années et j'ai fait le pas de me proposer comme encadrant depuis maintenant cinq ans.

Le séjour précédent se situait à Mayet-en-Montagne et à Vichy. Cette année, il a eu lieu comme en 2021 à Bramans. Le séjour a duré six jours, accueilli cette année 86 enfants de 10 à 17 ans, et il a bien fallu une trentaine d'encadrants pour gérer tout ce petit monde.

J'encadrerais le groupe 6 (les enfants sont répartis en fonction de leur âge, puis de leur niveau) avec Pascal du club "Ecole VTT Gillerain" et Mickael du club "CLODOMIR EN SELLE".

Le dimanche, nous sommes arrivés pour midi. Après un repas tiré du sac, nous avons récupéré nos groupes, vérifié les équipements et sommes partis faire une randonnée test. Nous



sommes montés à Aussois par le Parcours 3 au départ de Bramans puis direction le Monolithe (Parcours 9). Descente sur Bramans en prenant le raccourci noir 9 et retour par le même pont (remontée dans les bois), un total de 16 km et 600 m de dénivelé positif en plein cagnard.

Le lundi, direction Lanslevillard pour rejoindre la télécabine du Vieux Moulin. De là, nous avons découvert l'écureuil, parcours 46: C'est un gros chemin de 4x4, aucun intérêt. Deuxième remontée en TC puis par le télésiège du Solert. Nous avons emprunté le chemin pédestre D (à gauche) peu intéressant mais qui a évité une montée vers le col du Mont-Cenis. Nous sommes descendus par le Parcours 28 : très bonne descente technique.

Troisième remontée jusqu'au télésiège du Solert. Cette fois, nous avons pris le chemin pédestre B (à droite), il est moins caillouteux et moins pentu que la B mais a évité à nouveau la montée vers le col du Mont-Cenis. Nous avons basculé sur



le Parcours 31 Blue Cheese (avec petite variante rouge) qui après un chemin en balcon alternant montées et descentes, a fini par une bonne descente technique jusqu'au bas de la télécabine intermédiaire Roches Blanches de Termignon. De là, nous avons poursuivi par un sentier qui descend vers Sollières pour finir sur le sentier du Petit bonheur.

Le mardi, nous étions déjà bien claqués. L'organisation nous attendait pour un pique-nique au lac du Mont-Cenis. Nous utiliserons le dernier parcours de la veille. Nous finirons la journée à la piscine.

Le mercredi, nous découvrons La Norma, nous prenons la

télécabine du Mélézet pour chaque montée. Première descente, à droite par un chemin pédestre extrêmement technique (les lacets trop serrés). À mi-chemin de la station, le sentier étant trop dangereux, nous décidons de redescendre une piste de ski pour retrouver le parcours 33.

Pour la deuxième descente, nous découvrons le Parcours 38 Grand Canyon qui commence par une grosse montée, qui se transforme en monotrace en balcon, puis se termine en descente plutôt technique.

Troisième descente par le Parcours 33 Les Sangliers : monotrace en descente technique avec beaucoup de racines.

Pour le retour à Bramans, nous repartons du Parcours 38 Grand Canyon. Après la chapelle Saint Anne, nous coupons sur un sentier pédestre pour rejoindre le sentier du Petit bonheur mais ce sentier se termine en descente pentue aux lacets de plus en plus étroits ! La moitié de la descente se terminera à pied !



Le jeudi, nous partons pour l'accrobranche d'Aussois. Sur le parcours du Petit bonheur, un enfant du groupe fait une erreur de pilotage et fait un soleil se terminant dix mètres plus bas dans un ravin ! Appel des pompiers... il nous retrouvera le lendemain, mais le vélo c'est fini pour le séjour. Le restant du groupe profitera quand même de l'accrobranche. Nous rentrons à Bramans par l'autre versant et découvrons les gorges de l'Arc.

L'après-midi est consacré à certaines épreuves du criterium : maniabilité, QCM mécanique et nature.

Le vendredi, les jeunes réalisent leur

criterium pour les plus grands et le concours éducation routière pour les plus petits. Le soir se termine autour d'un feu de camp.

Le séjour s'achève samedi midi après avoir libéré les chambres et pour certains mangé ensemble.

Le dimanche 26 août la montagne s'écroulera, condamnant l'accès de la Maurienne. Ouf, nous étions rentrés !

Laurent PERRUCHE



Jumelage 2023 - Avec, mais sans



Ce fut en nous promenant tranquillement dans la rue principale d'Avenches que le fait extraordinaire me sauta au visage : nous étions

un groupe de cyclotouristes albertvillois, et nous étions en train de faire du tourisme ! Nous venions même de visiter longuement un musée sur le passé helvète-romain d'Avenches, l'Aventicum romaine, capitale des Helvètes. Jamais cela ne m'était arrivé dans un de nos pelotons. Au mieux aurions-nous jeté un regard fugace sur les arènes, à la sortie de la vieille ville, avant d'encaper le grand braquet pour descendre dans la plaine donnant sur le lac de Morat.

Mais voilà : nous étions tout un groupe, et nous n'avions pas de vélo. Ce qui expliquait que nous fissions du tourisme, malgré un vent à décorner une vache suisse...

Depuis des semaines, je préparais ce énième déplacement vers Winnenden, superbe occasion de pédaler quelques jours sur des parcours inconnus, ou au moins rarement parcourus. Nous devions être quatre, puis trois pour cette aventure au travers du Jura et de la Forêt Noire. Mais comme de gros nuages chouineurs et cracheurs voulaient s'inviter tout au long du parcours, les trois firent jouer une sorte de droit de retrait. Modestement, à nos âges, avec nos palmarès, nous n'avions plus rien à

prouver, surtout si cela consistait à rouler en montagne, sous une pluie menaçant neige et avec le vent dans le nez durant quatre jours...

Nous n'aurions pas fait de tourisme.



J'en fis donc. Pilote sur l'autoroute, je bifurquais soudain vers la campagne valdo-fribourgeoise (les cantons suisses ont des frontières compliquées, avec tout plein d'enclaves). Avenches, ça me parlait pour avoir lu des livres et déjà dormi sur place, du temps où je roulais beaucoup. Il était midi, et la pause s'annonçait un prétexte suffisant pour passer un moment dans une petite ville de deux mille ans passés. L'église affichait les Dix commandements, les arènes attendaient les spectateurs, non loin des flèches du château, et tout au long des rues une exposition photographique vantait les mérites de l'immigration féminine dans les cantons suisses. Furetant d'un panneau à l'autre, je découvrais des parcours de vie assez singuliers. Comme celui de cette dame, venue de sa lointaine France, et qui parfait de son intégration dans son nouveau pays.

Le minibus d'immigrés reprit sa route vers la verte Allemagne. Au pas de l'escargot, car ce jour-là la

Suisse centrale se traversait à petit pas. N'était le vent, nous avions le sentiment de pouvoir aller aussi vite en vélo...

Histoire en Wurtemberg

Après une journée de vélo, l'hôtel aurait été ma foi fort confortable. Après une journée de voiture aussi. Alors pourquoi s'encombrer d'un vélo ? Une carte bancaire suffit au bonheur.

Quoique.

Ce matin-là, mon idée était d'aller faire du tourisme du côté d'un petit village, Haigerloch, niché autour d'un méandre d'un modeste affluent de la Neckar. Là aussi j'y étais passé lors d'un voyage en solitaire, et j'avais appris l'existence d'une étrange cave sous le château : la cave de l'atome. Car, en 1945, la fine fleur de la science allemande poursuivait ses recherches sur l'atome et son énergie dans une « cave » au pied de la falaise du château d'Haigerloch. L'armée française avait occupé le village, mais un commando de l'armée américaine s'était occupé de la grotte, de ses habitants et de rapatrier le matériel. À ce moment-là de l'Histoire, aucune bombe atomique n'avait jamais explosé...

Les villages que nous traversions portaient aussi les mêmes monuments aux morts que chez nous. À Empfingen, où l'hôtel était si bien, le pourtour de l'église alignait les stèles et les chevaliers

blessés : 1864, 1866, 1870, 1914-1918, 1939-1945... Comme si nous avions une histoire commune, où les combats portaient sur autre chose que les critères de liaison entre le prix du gaz et de l'électricité...

De ruelles typiques en vignobles attirants, je finis par faire passer un col à mes acolytes dépourvus de vélo. Du haut de ses 364 mètres, le Hanweiler Sattel donne directement sur Winnenden. L'élan nous poussa jusqu'à l'hôtel de la délégation municipale albertvilloise. Fidèles à nos habitudes d'organisation efficace, nous y arrivâmes en même temps que le bus savoyard. Après deux jours de vadrouille touristique, le hasard nous fit un clin d'œil.

Hohenstaufen

Nous avons mangé du gallo-romain et de la pile atomique à l'aller ? Nos amis de Winnenden mirent les petits plats dans les grands pour parfaire notre culture historique, allemande et européenne. Nous n'avions pas de vélos, mais, pas manchots, nous avons des pieds. Et comme il sied les jours de congés en Souabe, nous avons marché un peu, au cœur de l'abbaye de Lorch, puis vers le sommet d'une colline. Pas



n'importe laquelle : celle de Hohenstaufen.

Vous restez de marbre à l'évocation de ce nom ? Moi aussi j'en ignorais tout avant d'y grimper, entre deux cerisiers et quelques châtaigniers. Depuis leur château de Souabe, les Hohenstaufen partirent très loin, devenant en un siècle rois de Sicile, d'Italie, de Jérusalem ou de Provence, sans oublier le titre d'empereur du Saint Empire Romain Germanique. Le plus célèbre d'entre eux fut Frédéric Barberousse. Nostalgie ? Au sommet de la colline, un bar tournait du feu de Dieu, et nous y étions bien, discrets, en tenues civiles, récompensés d'un grand café ou d'une bière (grande aussi). La vue portait loin, des cyclistes arrivaient tout défaits au sommet de cette Hohenstaufen aux pentes terribles, et nous n'avions pas l'air de les envier, ces cyclistes...

Tübingen

Le clou de ce jumelage fut une promenade en barque sur la Neckar. Sagement alignés dans de grandes barcasses (si tu bouges, on chavire, avait dit le guide au



départ), nous avançons au rythme de la « pigouille », cette perche avec laquelle le pilote prend appui sur le fond et propulse son bateau avec tout le calme vigoureux nécessaire (pigouille, c'est dit dans le marais poitevin, pas à Tübingen, mais je suis sûr que vous allez mieux retenir !). Donc, devant nous défilait Tübingen, vieille cité universitaire du Wurtemberg. Quatre siècles et demi que l'on fait ici la leçon aux étudiants. Sages en classe, moins sages dans les tavernes que nous avons aussi visitées. Une bien belle ville, sans usines, ce qui lui a épargné les bombardements qui ont rasé tant de cités... Croisant de ci de là quelques canards, nous voguions, casse-croute en main, voyant

défiler ici un poète un peu fou (Holderlin), ou là une librairie interdite aux hommes... Des fois qu'ils influent sur le choix des dames.... Nous étions presque au quarantième anniversaire de notre participation au jumelage, et le monde change... Au commencement, c'était un peu gros bras à vélo et grosses bières... La barcasse du jumelage ressemblant aujourd'hui un peu à celle d'un club de Tamalou, nous avons omis de prendre nos vélos, et il n'y a plus que des français pour être choqués quand on prend un demi de bière sans alcool.

C'est donc l'esprit plus clair que lors de certains autres retours du jumelage que je suis allé faire le plein avant de partir. Pas cher, le gasoil. Mais le temps de remplir mon réservoir, le prix avait déjà changé ... Et manifestement, le prix varie plusieurs fois par jour. Le jumelage permet de voir autre chose...

François RIEU

Et son vélo se mit à parler...



Ma vie n'est pas monotone. Mes aventures, heureuses ou désastreuses, s'enchaînent. Si elle protège ses fragiles mains de gants, elle n'en prend guère pour

s'occuper de moi. Elle me traite selon son humeur, sa disponibilité (le jardin, son choucho se délecte de sa priorité), son envie qui fluctue avec la météo.

Quand elle décide que nous sortons, elle me gonfle ou me dégonfle après



m'avoir tâté devant puis derrière, sans le moindre ménagement. Parfois, elle me panse mais il est souvent trop tard car je prends des coups qui me laissent des cicatrices indélébiles.

Je n'aime pas lui faire des reproches, mais je suis bien obligé de constater qu'elle néglige ma toilette quand une autre personne, en me touchant, souille ses mains de vieille graisse. À ce moment-là, la honte s'empare de moi. Elle s'engage à faire mieux. Mais mon décrassage sera éphémère.

Quand ses finances le lui permettent, elle me démonte, m'emballe dans une housse, puis m'abandonne dans la soute d'un avion au milieu des valises. Car madame voyage avec moi. Elle aime le confort relatif des sièges deuxième classe et l'exotisme.

Si elle en voit un autre, plus beau dit-elle, elle nous compare. Alternativement elle nous soupèse longuement, compare nos looks, teste nos réactions et à chaque fois me critique sévèrement jusqu'à

l'humiliation. Pire encore, elle menace de me remplacer.

Quelle injustice !

Car, outre quelques furtives frayeurs, du découragement fugace ou une légitime fatigue, c'est bien du plaisir, de la détente, de la fierté, de la griserie que nous partageons, elle et moi.

La montagne est ma complice. Ses multiples cols plus ou moins mythiques sont mes alliés.

Enfin, après une longue période d'entraînements, nous attaquons la Madeleine, côté Maurienne. Mais pas seuls. Elle se fait accompagner par des copains.

Tous les deux, en osmose totale, nous gravissons l'interminable route tortueuse. Elle s'arc-boute, me tient à pleines mains, se lève, s'assoit, jure comme un charretier (putain, j'en

chie, ose-t-elle vulgairement) transpire, saisit sa gourde d'eau, en boit quelques rasades. Mais, orgueilleuse, elle ne posera le pied que tout là-haut.

Au bord de l'épuisement, ensemble nous franchissons le col. Nous nous désolidarisons mais restons à côte à côte pour l'immortelle photo prise par l'un des copains, témoin de notre conquête.

Le paysage somptueux est sublimé par notre exploit !

Je sens son émotion... Elle me promet de revenir...

Maryse GIACOMETTI



Une odyssée septentrionale



Préalable :

La programmation de nos voyages à vélo suit notre évolution physique : moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps...

Plutôt que de nous lamenter sur notre irrémédiable déclin, nous préférons nous réjouir de tout ce que nous avons déjà réalisé et de tout ce que nous pouvons encore entreprendre.

À nous donc désormais périples européens, balades hexagonales, parcours de plaine, descentes et remontées de fleuves !

Cette année nous décidons de nous diriger vers le nord, traverser l'Allemagne, goûter à la mer du Nord avant de revenir en Savoie par Prague et la Suisse : deux mois sur la route pour plus de 3 200 km.

Hébergements :

Au cours de ce voyage nous avons connu toute espèce de logements tarifés : l'hôtel moderne où la chambre n'est accessible qu'après avoir récupéré la clef ou la carte au moyen d'un code envoyé par SMS et sans voir le



moindre être humain ; l'auberge miteuse en éternels travaux, draps sales jonchant le couloir, personne chargée de l'accueil revêche au possible (celle-là nous l'avons fuie aussitôt) ; le motel bâti sur une aire d'autoroute qu'il faut atteindre par une petite route secondaire ; l'auberge où il est possible de garer les vélos au pied du lit ; la cabine d'un bateau définitivement amarré au quai ; le wagon de chemin de fer aménagé, particule d'un train immobile échoué au fond d'une gare ; une cabane de bois conçue comme une caravane au milieu des herbes folles d'un terrain de camping aux aspirations écologiques...

L'hébergement auquel nous sommes presque assurés de décerner la palme d'or est celui d'Obermarchtal dans la vallée du Danube.

Le village, situé sur un plateau qui domine le fleuve, se cache derrière une abbaye comme en équilibre au bord de la falaise.

Pour l'atteindre nous franchissons un pont étroit et poussons les vélos par des ruelles escarpées jusqu'à une place où s'ouvre le porche du bâtiment religieux. Nous pénétrons dans une vaste cour autour de laquelle sont disposés de massives bâtisses encadrant une église aux deux clochers.

Notre chambre se situe à l'étage d'un édifice austère dévolu à l'accueil des visiteurs. Des fenêtres, nous



repos réparateur.

Le déluge :

Nous remontons le Danube depuis une bonne semaine. Le fleuve, d'abord ample et large en Autriche, chevauché d'énormes bateaux de croisière et de péniches puissantes, se fait de plus en plus étroit en Allemagne, se mue en modeste rivière puis en ruisseau vif et joueur.

Ce matin-là, le ciel plombé n'annonce rien de bon. Les orages de la nuit sont derrière nous mais l'horizon vers lequel nous nous dirigeons, couleur ébène, ne nous laisse guère d'illusion.

dominons le Danube, jeune et fringant qui joue à sauter un seuil rocheux. Au-delà du fleuve nous devinons l'Eurovélo6 que nous suivons depuis Linz en Autriche. Les sanitaires, douches et toilettes, nous attendent au fond du couloir. Murs, dalles, escaliers, tout est en pierre, rafraîchissant en ces temps de canicule.

Le bâtiment voisin abrite une école de formation pour enseignants et un internat. L'église dont nous pouvons visiter l'intérieur baroque, sombre et poussiéreux, nous semble trop chargée en dorures fatiguées et ternies par le temps.

Après le repas du soir organisé au rez-de-chaussée autour d'un buffet bavarois, il n'est plus question de musarder à l'extérieur : un formidable orage roule et gronde, noyant l'abbaye et la vallée sous un

déluge qui dure de longues minutes. Le spectacle dantesque nous captive, abrités derrière les fenêtres du solide édifice. Nous n'osons nous imaginer confinés sous la tente...

Peu à peu les éclats s'estompent puis s'éteignent loin vers l'est. La nuit s'installe et nous enveloppe, douce et sereine, propice à un

La piste s'écarte du fleuve, part à la découverte de la platitude agricole, sinue entre les champs en prenant soin de ne pas les écorner.

Tout semble calme, mais l'air épais et lourd pèse sur nos épaules. Le noir du ciel déroule ses plis jusqu'à racler la plaine. Nous pédalons droit sur lui, cherchant des yeux un abri, une grange, un hameau...



Soudain la bourrasque, les trombes d'eau. Cloués sur place. Une haie, mince abri. Vite, les vestes, enfermer les appareils, boucler les sacoches. La cataracte enfle, nous sommes trempés, liquéfiés.

Soudain une voiture traverse le pré, stoppe devant nous.

- Vite, montez, laissez les vélos !

Abandonner nos chères montures en pleine cambrousse, sans surveillance ? Nous n'avons pas le choix. En voiture !

Le conducteur, un jeune paysan travaillant dans le champ voisin, nous a vus en détresse. Il doit vite regagner sa ferme, vérifier si les fenêtres sont fermées, si le ruisseau voisin ne déborde pas, si les clôtures...

- Je vous ramènerai ici, ne vous faites pas de souci, nous assure Michaël.

Nous dégoulinons sur les sièges. La voiture regagne la route proche, fend les flaques, tourne et vire,



s'éloigne de nos vélos bientôt hors de vue. Quelques kilomètres pendant lesquels les essuie-glaces ont bien du mal à étaler le déluge.

Un chien nous accueille, toison dégoulinante et pattes boueuses.

Les fenêtres bien closes, le ruisseau presque sage nous autorisent un moment de détente dans la cuisine. L'heure est au café et aux confidences : nos vies, nos familles, notre voyage, le travail. Michaël ne veut pas développer son exploitation et n'a aucune

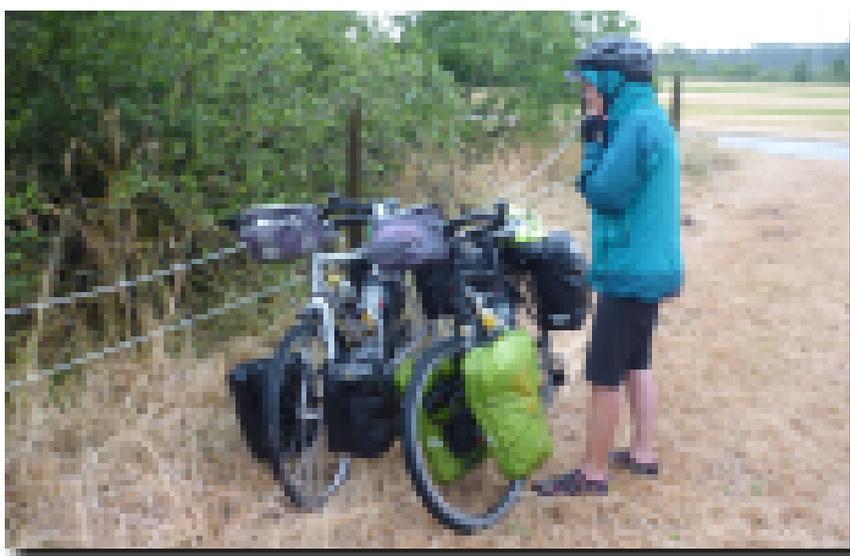
envie de s'endetter. Trente vaches et six cochons, une production écoulee localement suffisent à assurer à sa famille (il a deux enfants) une vie correcte.

Au dehors la tourmente s'essouffle enfin, le vent s'épuise. Nous remontons en voiture, passons vérifier la clôture du pré où paissent les vaches Holstein et regagnons la prairie : les vélos sont toujours là, tels que nous les avons abandonnés, appuyés à la haie.

Nous remercions chaleureusement notre sauveur. Poignées de main et promesse de donner de ses nouvelles...

Une légère ondée, presque agréable, un lambeau de bleu qui peine à gagner dans un ciel enfin plus clair, nous laissent espérer une fin de journée plus aimable. En route !

Alain CHARRIERE



Une « AGRITOURCYCLO » 2023 vraiment champêtre



A 22e ÉDITION COMME UNE PREMIÈRE !

On a beau s'appeler « LES CYCLOTOURISTES

ALBERTVILLOIS » et en avoir vu bien d'autres. On a beau être ce vieux club riche de toute sa précieuse mémoire collective, de tout son trésor d'expérience patiné par l'organisation des randonnées cyclotouristes d'antan ; rien n'est jamais acquis ! Le dimanche 1er octobre 2023 fut un jour nouveau, comme la partition d'une nouvelle AGRITOUR à écrire. L'AGRITOURCYCLO 2023 pétilla donc comme le champagne sablé d'une grande première.

La saison durant, le tempo vivace d'une 22e partition monta allegro jusqu'au cœur du club, et, tous en chœur, jusqu'au dimanche fatidique, licenciés et bénévoles grouillant habituellement de toutes les pratiques et de toutes les allures à vélo se mirent au même diapason.

Vététistes, costauds, zen(s), randonneurs cools ou pas et pas des marcheurs interprétèrent le nouvel opus sur le même ton et dans le même tempo sous la baguette de Dominique. Notre placide

chef de chœur donna le « la » à tout ce petit monde qui s'égailla exécuter la partition. Sans anicroches, croches, doubles et triples croches comme autant de notes composées lors des réunions préparatoires tenues aux quatre saisons de la saison officielle se firent entendre toutes remplies d'harmonie. Notre maestro respirait la confiance ; elle ne serait pas trahie en dépit d'un seul canard.

UNE 22e ÉDITION BUCOLIQUE ET CHAMPÊTRE !

Déjà Maryse, de son édile, obtint le précieux sésame qui nous ouvrit la caverne d'Ali Baba de Verrens-Arvey. Dans ce décor idyllique, rien ne manqua pour accueillir l'AGRITOURCYCLO 2023. Les clefs de la réussite nous furent remises par Monsieur le Maire ; d'abord celles de la salle des fêtes communale, de son parvis et de toutes les fonctionnalités associées, ensuite celles de la cour de l'école du village et jusqu'au « Sou de l'Ecole » qui nous apporta sa bonne fortune. Le parking et le grand champ d'à côté nous furent également accessibles pour y stationner les quatre roues de nos hôtes à deux roues ou à deux pattes. Tout ce petit bijou de logistique s'offrit à nous dans son écrin bucolique et champêtre qui fleurait bon et sonnait vrai les quatre lettres « AGRI » majuscules et blanches sur le titre de nos affiches et « flyers ». Nous étions même en parfaite harmonie avec les lieux



puisque la ligne de crête des montagnes surplombantes se découpait en dégradé bleu sur notre nouveau maillot ; la Belle Etoile ne pouvait que veiller sur la bonne étoile des Cyclotouristes Albertvillois en ce dimanche d'AGRITOURCYCLO !

La journée durant, dura même l'été indien qui n'en finissait pas de lézarder au soleil, et Verrens-Arvey recroquevillé sur son clocher baigna dans une belle lumière généreuse. Les vaches pâturaient des prés encore verts et au flanc du coteau, les arbres fruitiers regorgeaient de tous leurs beaux fruits ; promesses à toutes les tommes et pommes de bon cru que nous servîmes à nos convives. Ils s'en délectèrent tout gourmands d'envie dans leurs yeux qui tout en mangeant firent même des œillades au Mont Blanc qui trônait majestueux, par-delà le coteau, sur tout ce beau pays. De toutes ces beautés du monde bénies des dieux monta alors divine, la symphonie pastorale de notre partition.

Nos hôtes prirent la route ou le chemin aussi gais et légers qu'un allegretto. Notre petit peuple aux maillots bigarrés s'égailla alors. Il fila le fil de nos fléchages qui lui débusquèrent tous les jolis paysages de nos itinéraires, depuis les reliefs bucoliques du Val d'Arly et du Val de Tamié pour les cyclistes jusqu'aux coteaux enguirlandant les toits de la cité olympique pour les

vététistes en passant par Tamié et son versant au soleil pour les marcheurs. L'harmonie rayonnait sur les itinérances de l'AGRITOUR après la cacophonie des formalités d'inscription au matin du départ. Ce fut là, la seule petite fausse note de ce 22ème cru mais foi de CTA, elle sonnerait juste pour le 23ème.

UNE 22e ÉDITION DU MEILLEUR CRU !

Sur le papier et comme du papier à musique les consignes d'inscription



avaient pourtant été réglées mais toute autre fut la musique et la pagaille s'invita aux tables d'inscription. Sous la déferlante d'arrivants nous bûmes la tasse à trop vouloir compter nos petits sans compter tous les tracas d'un bon accueil et le fracas d'un quasi naufrage. Nous ne sûmes très vite plus où donner de la tête pour écoper. Il fallut faire tout à la fois, commencer par rectifier hiéroglyphes, pattes de mouche et tous les oublis des écritures

d'inscription imposées à nos hôtes avant même leur premier coup de pédale ou leur premier pas en AGRITOUR. Il fallut aussi contrôler les préinscrits, encaisser les inscrits, rendre la monnaie sonnante et trébuchante sans trébucher, rassurer les anxieux, renseigner les curieux, endiguer les embrouilleurs, calmer les excités et même configurer le GPS d'un cyclo qui sans son satellite sur la tête ne trouvait plus la clef des champs.

Tout ce petit bazar égaya un joli chahut sympathique qui sentit bon les retrouvailles et le partage joyeux d'un départ de nouvelle échappée belle autour d'une mine de gâteaux, café ou thé s'offrant à toutes les mines réjouies d'un accueil aussi royal. Nous nous dépensâmes sans compter pour nos hôtes pour finir par ne plus les compter du tout si bien qu'aux dix heures du clocher de Verrens-Arvey, nous fûmes infichus de savoir si le ravitaillement de la veille, acheté, réparti, compté et calibré était du calibre de l'appétit de lion de nos 436 fauves lâchés du matin. Un temps précieux se perdit dans le sable du sablier à refaire l'inventaire des inscrits avant de nous résoudre à visiter celui de l'épicier pour compléter le nôtre. Tout ce tracas d'ordinaire ne causa aucun tracassin en cuisine où Gilles et son équipe derrière les fourneaux restèrent aussi zens qu'un bouddha. Ils s'affairèrent



sans se presser, déballèrent sans s'emballer, coupèrent sans se couper, tranchèrent, cuisinèrent, versèrent, mélangèrent et finirent par bichonner et lubrifier la belle mécanique d'une belle chaîne humaine qui à l'heure pétante tourna plein pot de toutes ses bielles, comme autant de bras servant 520 plateaux repas avec toute la régularité d'un métronome.

Le dernier mouvement de notre AGRITOUR pastorale se joua au soleil sous les chapiteaux et autour des tables conviviales qui avaient été dressées. Le petit peuple des cyclistes, des vététistes et des marcheurs s'y retrouva autour d'un plateau repas pour se mettre en bouche, la bouche pleine d'histoires savoureuses et de projets appétissants à raconter et à partager. Un fond sonore enjoué et émoustillant monta alors des tables et se mêla aux senteurs, saveurs et couleurs des étals des producteurs locaux partenaires installés tout à côté. En ce dimanche d'AGRITOUR, Verrens-Arvey et le parvis de sa salle des fêtes eurent toute l'apparence d'un marché éphémère qui fleura bon le terroir et toute

l'authenticité d'un art de vivre que suggéraient des enseignes toutes aussi fleuries les unes que les autres.

Nos hôtes purent ainsi déambuler d'éventaires en éventaires, de celui de « LA FERME DU COTEAU » à celui de « LA FERME DU GRIZZBICH » en passant par ceux des « PAYSANS VOYAGEURS », des « ABEILLES DE CÉLINE », de « L'ÉPI LIBRE DU PAYSAN BOULANGER », de « L'ATELIER DES CIMES et sa savonnerie », des « SENS EN ÉVEIL DES ALPES » des « ŒUFS DE LA COMPAGNIE DES PLUMES », des « Huiles artisanales de L'ÔLYO » et jusqu'aux « histoires pleines l'assiette » de l'exposition du PARC RÉGIONAL DES BAUGES, installée dans la salle des fêtes. Tous nos amis producteurs offrirent aux yeux envieux tous leurs généreux savoir-

faire de confitures, miels, coulis, sorbets, œufs, pâtisseries, crêpes, pains, bières, limonades, bonbons, savons, cosmétiques, bougies, maroquinerie et tous les paniers garnis de leur création.

Dans ce charmant village de Verrens-Arvey rassemblé autour de son clocher et sur son coteau sous les Bauges surplombantes, la visite des élus locaux à l'heure du marché et de l'apéro finit par donner à notre AGRITOUR toute la convivialité et le parfum de terroir et de tradition que nous recherchions. Au soir de ce dimanche 1er octobre 2023, les 60 bénévoles du club étaient tous pas peu fiers d'avoir pu offrir à nos hôtes une bien belle tranche de vie croquée à pleines dents.

Dominique PIRON



Mon séjour dans les Vosges à Ramonchamp

Cest ma première expérience d'un séjour d'une semaine avec le cyclo-club d'Albertville et j'avoue que je me suis inscrit avec quelques appréhensions, étant membre depuis moins d'un an et ne connaissant pas très bien les différents participants. Mon envie de pédaler et de découvrir les routes du grand Est, ainsi que de rencontrer de nouvelles personnes m'ont fait franchir cette barrière.

La parfaite organisation du séjour ainsi que le choix du site sont à souligner et je remercie Chantal et Christian ainsi que tous ceux qui ont contribué à ce travail.

La météo était aussi au rendez vous. Le soleil a brillé de tous ses feux sur les routes vosgiennes. Des routes sèches, un revêtement lisse et sans trou, des paysages magnifiques et lumineux, des baignades dans les lacs

pour les plus aquatiques, mais aussi quelques gouttes de sueur dans les redoutables montées des dizaines de cols parcourus.

Le centre de vacances des quatre vents où nous étions logés accueille des vacanciers, mais aussi des jeunes en formation par alternance avec une section agricole et équestre. Nous avons été accueillis par le directeur du Centre, qui a tout fait pour faciliter l'installation et le séjour de chacun, une équipe cuisine aux petits oignons, qui par la qualité des repas a contribué à la bonne ambiance, et un animateur barman qui fait du hula hop avec un frisbee.

Je ne saurais avoir un avis pertinent sur les logements car j'ai dormi dans mon van, pas très loin du centre équestre ; mais de ce que j'ai entendu et vu, les logements étaient spacieux et confortables.

Nous avons pu bénéficier d'une piscine couverte et d'une terrasse attenante, ce qui au retour du vélo a été très rafraichissant et source de détente et de convivialité.

Les premiers apéros, eh oui, se sont déroulés au bar du centre, avec une bière pression Jupiler pour se rincer les dents et une Victoria pour apprécier la mousse, dixit le barman après le passage de clients belges !

Par la suite les apéros ont eu lieu dans un jardin attendant au centre, avec de la bière, du rosé et du rouge





achetés au supermarché du coin.

Les journées étaient donc rythmées par le petit déjeuner, très copieux. Chacun pouvait se presser des oranges ou aller se faire cuire un œuf, dur ou mollet. La cuisine nous avait mis à disposition une salle de préparation, où chacun pouvait faire preuve d'imagination pour confectionner un ou deux sandwiches sur mesure, de quoi avoir la banane.

Il y avait trois groupes d'environ 7 cyclistes (Zen, Rando, Costaud). Nous étions 25 et on se retrouvait au garage à vélo pour le départ qui variait entre 8 h 30 et 9 h suivant les groupes.

Les itinéraires faisaient l'objet d'intenses concertations la veille du départ. J'ai roulé avec le groupe Rando. Cathy, notre capitaine de route, avait préparé toutes les balades avant l'arrivée au centre. Elle nous a conduits chaque jour sur des parcours variés faisant l'unanimité au sein de l'équipe.

Nous avons ainsi découvert le Grand ballon d'Alsace, et perdu David qui a cassé une pédale dans la montée. Heureusement tout s'est bien terminé car il a pu être récupéré en voiture et a retrouvé une paire de pédales le soir même. Pour fêter cette heureuse conclusion, tournée générale gentiment offerte par Dominique et David, au terme de cette journée.

Nous avons découvert de nombreux cols dont celui appelé col du Singe, que j'ai fait deux fois

dans le séjour. Une première fois avec le groupe Rando, et une seconde avec les costauds, accompagnés par nos deux guides, Christophe et Gilles, des cyclotouristes Charlemagne qui nous ont pilotés et enrichis par leur connaissance des lieux.

Les nombreux cols franchis ne sont pas forcément très longs, six à sept kilomètres, mais ils peuvent être redoutables par certaines portions qui peuvent flirter avec des pourcentages allant de 15 à 20 %.

Les groupes ont gravi avec plus ou moins de bonheur la mythique Planche des belles filles et aussi la super Planche que seuls les grands initiés ont conquise.

Nous avons eu aussi la chance de croiser un cycliste connu du coin, Thibaut Pinot, qui à priori s'entraînait pour le tour de Lombardie.

Des parcours magnifiques comme



la route des crêtes ou la sortie des milles étangs vont laisser dans nos têtes des images inoubliables.

Le dernier jour, tout le monde a laissé le vélo au garage pour aller partager un repas à la Taverne Alsacienne de Gérardmer, à l'exception d'Olivier qui nous a rejoints en vélo.

Cette ville touristique connue pour sa station de ski est située au bord d'un lac, et la baignade du matin ou de l'après midi a animé cette dernière journée de repos. En conclusion, un séjour avec des conditions matérielles excellentes, des parcours ensoleillés et où la bonne humeur de chacun a contribué à la réussite de cette

semaine de vélo.

Un grand merci pour votre accueil à toutes et tous et félicitations à Chantal et Christian pour leur travail de préparation et leur présence tout au long de ce séjour.

Marc MANTEL

L'aventure est au bout du guidon !

QUAND MONSAPÉY S'INVITA AU PROGRAMME DES CTA !

Une sortie CTA, ça démarre presque toujours Place Léontine Vibert. Là, dans leur pied-à-terre les CYCLOTOURISTES ALBERTVILLOIS, pieds à terre, aiment à se retrouver, piaillent un brin de causerie avant de s'égailler comme une volée de moineaux aux quatre points cardinaux du calendrier des sorties. Et justement notre horizon du jour s'appelait Montsapey. Christine avait eu la riche idée de le dénicher pour le programme des « Randos-cools » quand « Costauds », « Randos », « Zens » et vététistes gagneraient d'autres paysages.

Nous étions cinq mais Christine, notre dynamique inspiratrice, n'était pas du voyage. Des obligations ne lui avaient pas permis de larguer les amarres tandis que cinq dans le même bateau, notre petit équipage prenait le grand large. Il y avait là Serge et sa force

tranquille, la belle complicité des deux Alains sur leur tandem, la volonté en acier trempé de Dominique seule représentante de la gent féminine et moi-même qui revenait « grimpuiller » la montagne à bicyclette.

Une belle gamelle à vélo sur « La Savoyarde » de nos amis cyclotouristes de Montmélian m'avait privé un bout de temps de « Petite Reine » et j'en avais vu de toutes les couleurs avec ma jambe bleue de Schtroumpf, le rire jaune de mes côtes contusionnées et l'hématome mammoth de ma grosse fesse Bibendum. J'avais été l'un des tous premiers à inscrire mon nom sur la longue liste des CTA tombés sur les routes de cette saison 2023 et dans ma chair, cher payé avait été une trajectoire plutôt aventureuse !

Ma roue arrière avait chassé sur un verglas de printemps en négociant au-dessus de Sainte-Hélène-sur-Isère l'abrupte épingle à cheveux d'une petite route forestière quasi clandestine, condamnée à l'ombre de

son ubac, bien loin du soleil d'un sympathique adret et de tout l'exotisme d'une autre vallée. J'avais chu sans prestige sur une route anonyme, pas même le col d'un de ces seigneurs des Alpes. Il fallait me refaire la cerise, la montée de Montsapey m'en offrit l'occasion.

LA CÔTE DE MONSAPÉY, CETTE GRANDE OUBLIÉE !

Il est des routes inconnues presque toujours ignorées, petites pépites oubliées du Tour de France cycliste et pourtant si dignes à la mondovision et à la convoitise des cyclistes du monde entier. Hors des sentiers battus et à l'écart de la Route des Grandes Alpes, la côte de Montsapey appartenait à ces oubliés en dépit de toute sa noblesse. Le Conseil Départemental de Savoie l'avait bornée ; douze bornes blanches et vertes flambant neuves qui pour chacune annonçait la promesse des pourcentages sur le kilomètre à venir et tout le tempérament d'une route. Elle avait un foutu caractère !

Douze bornes, de quoi occuper l'esprit quand les jambes pédalaient. J'ai toujours pensé que le verbe pédaler se conjugait autant avec la tête qu'avec les jambes ! Cette ascension de Montsapey méritait tous les détours et tout là-haut, son coquet village tout mignon appelait à toutes les invitations. C'est justement ce que nous fîmes en

nous installant sur la charmante terrasse du Relais du Lac Noir à Tieulevé. Nous y craquâmes pour un petit café qui nous fut servi s'il vous plaît sans rien demander à personne, accommodé de petites viennoiseries ; le tout au prix du seul petit noir d'en bas à Aiguebelle.

À croire que l'inflation qui grimpe par les temps qui courent était inversement proportionnelle à l'altitude qui croît ! Nous étions à 1280 mètres et l'accueil était à la hauteur avec toute la simplicité et la convivialité d'une petite auberge, lovée en lisière du Grand Arc et du Bellachat et de toutes leurs mines à myrtilles sur des versants féconds. Les rampes matinales nous avaient montés jusqu'au paradis de Tieulevé d'où il fallut bien se résoudre de redescendre. J'eus alors une petite pensée lancinante dans un coin de la tête en descendant de ce coin de paradis. C'était celle d'une descente d'enfer qui m'avait envoyé au talus. Elle ressemblait comme deux gouttes d'eau à celle que nous étions en train de négocier.

ET DOMINIQUE CREVA !

Dominique crut bon prolonger mon supplice en crevant dans cette descente de Montsapey. Du pneu avant elle creva une première fois avant de crever du pneu arrière sans même l'avoir fait rouler. Alors que nous nous affairions à refaire une santé à son

pneu de devant, il se passa un truc incroyable comme un vrai coup de pétard au point que l'on crut l'ouverture de la chasse déjà déclarée. Dans les bois alentour, nous nous exposions pour sûr à tous les pruneaux et à tous les périls. La chambre à air du pneu arrière de Dominique venait d'exploser (et le terme n'est pas trop fort !) mais n'avait pas emporté le pneu qui s'en sortit miraculeusement sans une égratignure. Un miracle qui relevait de l'inexplicable !

Il fallut donc juste changer deux chambres à air et Dominique put ainsi s'apercevoir que ses chambres de rechange n'avaient rien d'un secours et appelaient au contraire à tous les secours ! Nous nous organisâmes pour lui trouver deux caoutchoucs qui n'expirassent pas avant que d'avoir recommencé à rouler. La solidarité de groupe fit le reste et tout rentra dans l'ordre pour rentrer à la maison.

Cette sortie sortit de l'ordinaire. Elle laisserait d'impérissables souvenirs et finalement quand on croit l'aventure à l'autre bout de la terre, elle n'est qu'au bout du guidon ! Alors oui vraiment, cette sortie « rando cool » fut une bien belle aventure.

Dominique PIRON

Préparation PBP et adhésion au CTA

Comme ces dernières décennies où de la compétition aux multiples disciplines cyclistes (route, cyclo-cross, vtt, piste) même diplômé, aux randos découvertes seulement en 2022, j'ai côtoyé une population extraordinaire.

Découvrir un Club, une ambiance n'est jamais aisé à fortiori quand ses ascendants vous ont fait éclore bien loin de cette magnifique Savoie...

Contrairement à mes us cette année 2023 me voit dépoussiérer mon vélo nettement plus tôt en ce début d'année ... et pour cause se profile à l'horizon une énorme rando à la renommée mondiale, c'est peu dire que le graal des randonneurs ne figure au calendrier qu'une fois tous les quatre ans.

"Sans doute, tant cette ascension tient d'un défi, d'un rituel et d'un hommage au terme desquels on peut se targuer d'avoir touché un graal cycliste"

Philippe TETART.

Dès février je chevauche donc mon deux roues pour de longs

mois de prépa ne délaissant que partiellement mes skis de fonds classiques qui depuis la découverte des longues distances elles aussi mondiales je partage mon plaisir (autant sur la neige même issue de "snow farming" et ce, dès début novembre aux Saisies c'est à dire presque à la maison) que sur mon 2 roues.

Ces dernières années je le retrouvais après 6 mois d'inactivité cycliste autant dire que mes gambettes tournaient carré !

Mais, parcourir les 90kms de ski de fond classique en Suède lors du centenaire de la Vasalopett (3ème participation) elle aussi la plus grande course de ski de fond au monde parmi ces 16000 participants est tout simplement géant, royal hallucinant, gravé à jamais dans ma mémoire .

En ce début d'année 2023 ne voulant pas délaisser cette belle neige je me lance huit défis, Un par mois jusqu'au mois d'août et le PBP.

Dès le 29 janvier je coche et réussis mon 1er OBJECTIF : la Marcialonga dans les dolomites alpines (Italie). Première participation contrairement aux autres années où je privilégie le local avec la Foulée Blanche (Autrans Isère) 5 participations, en ski de fond 70kms 6h30.

Le 2 février je sors mon vélo et fais



un aller retour Montmélian . Que du plat d'Ugine ! Pour ma première sortie.

Mon deuxième objectif le 11 février la Transjurassienne. Ma cinquième participation avec les grosses bosses du tracé, toujours en ski de fond classiques, 48kms 4h08 est réussie.

Dès le lendemain j'inverse la tendance en espaçant les sorties en ski.

(la dernière le 9 avril) en rapprochant les sorties vélos.

Le 4 mars je me joins pour ma première sortie avec le CTA aux "RANDO" et cela 3 fois. Ça fait 1 mois que je roule.

Mon niveau s'améliorant aux fils des kms je pointe mon nez sur la pointe des pieds avec les "COSTAUDS". Tout se passe bien.

Dès lors, je participe aux BRM organisés par le Club et mon 3ème OBJECTIF le 25 mars BRM 200 (brevet de randonneurs mondiaux) est réussi.

Albertville (Savoie) 213kms 9h25.

J'enregistre les kms et mon quatrième OBJECTIF le 15 avril BRM 300 se déroule bien Albertville (Savoie) 310kms 15h.

Avec une nuit à rouler les choses se corsent, ce 400 est réputé pour être la première marche sérieuse à franchir. Je le valide en me posant dans une auberge de jeunesse au 300ème km dans le jura pendant 2h. Cinquième

OBJECTIF atteint les 6 & 7 mai BRM 400 Albertville (Savoie) 400kms 23h.

Mon sixième OBJECTIF les 3 & 4 juin BRM 600 part de Bourg en Bresse (Ain) 603kms 35h05. Réussi.

Mon septième OBJECTIF le 15 juillet TMB (Tour du mont Blanc) avec ses 7 cols me voit buter dans le col du Grand St Bernard vent de face par rafales. Au pied du Petit St Bernard je stoppe épuisé par les 25 kms du Grand St Bernard contre l'ennemi N°1 du cycliste le VENT, 220kms / 327kms, auquel j'ajoute une erreur qui me servira dans le PBP, ne pas partir trop vite...

Huitième OBJECTIF 21, 22, 23 août PBP (Paris Brest Paris) 60h 962 /1219kms 9100D+.

Sur une autre page je rentre au cœur de ce défi inachevé et qui me reverra en 2027.

Plus de 6000 cyclistes ont défilé, 70 nationalités représentées.

ANECDOTES PBP

Je me retrouve en 1ère ligne dans le sas de quelques 250 partants ce lundi matin à 5h15, stressé comme d'habitude j'ai préféré être devant que plutôt rouler avec des cyclistes pas habitués à frotter, Isa me cherche de partout et à bout de souffle me retrouve ! Dès le départ je suis surpris, un gars est à dix cms du pare choc de la voiture ouvreuse que l'on ne doit pas dépasser pendant 10 kms

et ça roule d'entrée à 40km/h... puis au bout de 10kms à un croisement la voiture fait 10 m sur la route de gauche et s'arrête, les premiers sont surpris, un gars dit à droite, par précaution j'étais dans les dixièmes et j'ai le temps de virer à droite mais peu importe cette allure n'est pas la mienne et pour la première fois parmi les huit brevets de randonneurs mondiaux je me calme et rétrograde d'environ 100 places en réglant ma vitesse à 25km/h.

Cet indien en pleine nuit qui roule dans une côte de droite à gauche et qu'un copain réveille en hurlant, le gars sourit, remercie et se remet à droite...

Quand ma vertèbre est déplacée par 3 fois je me retrouve dans l'herbe heureusement dans une côte...

Quand ma vertèbre cervicale est déplacée lors de l'étape vers Brest je démonte ma potence pour voir si ma fourche est bien !!!

Se perdre en pleine nuit encore à une dizaine de kms du contrôle de Loudéac avec 2 asiatiques qui tournent en rond comme moi, et en me retournant l'un d'entre eux a disparu, bon je prends la roue du 2ème plus loquace, euh il disparaît à son tour son smartphone à la main, je continue à chercher ma route malgré l'aide de mon GPS quand en croisant une voiture le conducteur s'arrête à mon niveau et me demande si je fais le Paris Brest, oui je lui

réponds alors il m'indique la bonne route (une bonne heure de perdue).

Je n'en peux plus de rouler de travers, en regardant ma roue avant je ne vois que ma fourche de droite, je m'arrête à un stand ravito tenu gracieusement par des bretons, inimaginables ces amoureux du vélo, ils sont nombreux à encourager, à offrir du café même en libre service, des crêpes, des prunes, du quatre quart etc etc, les gamins tendent la main pour qu'on leur tape dedans gentiment, dès mon arrivée en les saluant ils sont contents et s'esclaffent "un français", il est vrai que la langue courante autour de moi pendant ces 60h est l'anglais et les quelques 2000 français sur 6000 sont isolés !

De nuit comme de jour des cyclistes s'étaient souvent le casque encore sur la tête pour dormir sur le bas côté, les lumières souvent allumées, les corps jonchent l'herbe les uns à côté des autres, la nuit c'est impressionnant !

Je ne compte pas le nombre de stop non respectés (heureusement que l' Audax Club parisien rappelle dans son règlement que les infractions au code de la route y compris l'usage du smartphone coûtent 1h de pénalité).

Le danger est partout, le plus significatif se passe dans une descente à 50km/h .Nous sommes une vingtaine en file indienne et arrivons sur une route prioritaire, je rétrograde doucement en



dernier voyant la nationale arriver rapidement, dans le virage qui débouche sur la RN certains sont entraînés sur la voie de gauche, je perds 50m sur ce coup.

Je rattrape notre voisin de camping car du parc du château de Rambouillet, parti 9h avant moi le dimanche soir.

Un gars zarbi, par 2 fois le gars veut se rassurer, il vient toquer au camping car, il est où le chef ? Tu pourrais m'aider à attacher mon bagage derrière mon vélo ? sandows tendus, il est heureux.

Un peu plus tard il revient me chercher pour l'aider à peser son vélo OK, je tiens la balance à bout de bras. Il est heureux et tape la discute.

La dernière fois une heure avant son départ, il ne sait plus où il a mis les clés de son camping car, au bout de 5' à l'aider à les trouver, il lève le tapis de sol du conducteur et me dit de toute façon il n'y a rien à voler et me fait voir où ses clés du démarreur se trouvent! Et si tu veux quelque chose sers toi !

Mercredi pendant que je regarde ma fourche avant de m'apercevoir que ce n'est pas ma fourche mais bien mes cervicales qui m'empêchent de rouler droit, il me reconnaît je suis surpris de l'avoir rattrapé (parti dimanche à 20h et moi lundi matin à 5h15) lui qui avienne d'après ses sorties passées, quelques kms plus tard je l'aperçois près d'un fourgon en grande discussion avec le conducteur...

Reconnaître Yvan sur ces files interminables, groupes de randonneurs à droite, au milieu de la route même à gauche parfois surtout en pleine nuit tient du hasard, par 2 fois nos routes se rejoignent, réconfortant cette présence.

Je me suis approprié ces quelques maximes...

Fais de ta vie un rêve et d'un rêve
une réalité.

SORTIE DE SA ZONE DE CONFORT

Si je ne parlais qu'en écoutant
mon cœur l'amour de ce sport me
ferait continuer jusqu'à l'éternité.

Cette neige qui depuis l'âge de 8
ans...

Notre neige qui êtes aux cieux,

Que votre nom soit diffusé,

Que votre règne arrive,

Que votre blancheur soit faite sur
la terre comme au ciel,



Donnez-nous notre plâtre
quotidien,

Pardonnez-nous notre
impatience

Comme nous pardonnons à ceux
qui n'ont pas skié,

Laissez-les succomber à la
tentation

Délivrez-nous du rebouteux,

Un ski soit-il !

Tu marches, il marche, vous
marchez, moi je cours.

Gérard VIDAL

Saison luxation



Les bonnes résolutions
commencent le 1er de
l'an neuf : 55 kilomètres
et seulement deux
coupettes avant la montée
finale locale...

Première série de cols fin février,
par moins trois degrés dans l'Ain,
avant un covoiturage vers
l'Espagne. Merci Polo pour ces
circuits à dénivelés raisonnables
pour un début de saison.

Où j'ai communiqué avec un
interphone :

« Vous êtes sur une zone militaire,
veuillez vous éloigner !! »

Oui chef !!

La dernière étape sur le retour voit

le groupe s'éclater en fonction des
cols restant à faire de chacun, tout
le monde y trouve son compte
depuis le Perthus. La pluie arrive
deux heures après.

Fin avril, trois jours en solo autour
de St-Ferréol-Trente-Pas, avant de
rejoindre mon club de cœur à
Rémuzat... où je ne verrai les
collègues qu'à partir de l'apéro,
après mes accès interdits et les
grimpettes en forêt azimutée fort
peu judicieuses... Avant deux jours
à groller autour du Ventoux.

Mai, fais ce qu'il te plait : razzia à
Todtmoos, au cœur de la Forêt
Noire. Pas trop chaud. Merci Pat
pour tes parcours aux petits
oignons, il n'en manque pas un !! Le
jardinage est efficace et judicieux...

sauf celui que tu avais déjà franchi la veille...

Dernier circuit sur le retour : ah mince ! J'en ai déjà fait la moitié ; c'est le prix à payer quand t'es sur les traces des autres...

Juin, la Bernardini sous la chaleur des Pyrénées, 41 degrés à l'affichage de la pharmacie et une piste privatisée abusivement, mais on ne le saura que plus tard ... Un demi-tour qui nous coûte cher... L'occasion de passer trois fois devant le panneau de la piste « Colonel Arnaud Beltrame » et la fontaine miraculeuse.

Août, pour mon 700e plus de 2000, et vu la rareté des prétendants en Savoie, je m'offre le col de Chavière (73-2796). Treize bornes de portage avec claie confortable dans un décor somptueux. On ne badine pas avec les pervenches (en bleu ciel) du Parc National de la Vanoise, qui ont un humour assez limité quand je leur signale que côté Pralognan ça monte en VTT électrique jusqu'au refuge de Pécelet Polset...

« C'est pas notre secteur !! »

Bien m'dame !

Je vous rassure, je n'étais pas estampillé 100 cols et je ne les ai croisées qu'après au refuge de l'Orgère...

Quand je pense que je suis conscrit (1963) avec le PNV... Faux frère !!

Au moins dans le parc national du Stelvio tu disposes d'un créneau horaire pour l'accès au col situé au nord...

Début Septembre, chute et épaule en vrac, luxée mais remise en place, seul à 2600 m sur les satellites du Simplon (Valais suisse), avant un passage câblé pour un retour délicat chez les moines et non moins délicat à domicile...

Analyse de l'accident : un bermuda à la place du cuissard habituel, sur un parcours pourtant sans épines, la selle prise dans le short en repartant et la chute sur un rocher sur une épaule déjà fragilisée ... Sanction immédiate !

Fin Septembre le Raduno à Pinerolo, près de Turin, avec Suisses et Italiens pour un joli moment de convivialité à comparer notre pouvoir d'achat ... avant de faire mouvement

vers l'Espagne (bonjour le bilan carbone...)

Allcaras : l'hôtel est situé dans l'axe d'une porcherie assez éloignée mais sous vent dominant...

Dès le second jour il y a de la casse et ça ne va pas trop s'arrêter, deux avertissements pour ma part et j'attendrai l'avant dernier jour pour rater une marche entre deux terrasses d'oliviers. Luxation interne de la même épaule et transport à l'hosto pour une remise en place douloureuse... Et voilà : stop et fin de la saison (de toute façon il pleut depuis un mois !).

**Bernard CHINAL, cent cols
n°2929**



La belle histoire

Un jour, un miro envoie un mail : « Aidez-moi, je veux faire du vélo ! Je n'ai pas besoin de roulettes mais j'ai besoin d'un voyant pour me guider.

Attention de ne pas confondre avec Esméralda ou mère Teresa. Ce sont des voyantes, mais pas dans le même domaine.

Étant sensible au handicap, j'ai répondu présent.

Je ne lui ai pas dit tout de suite, mais j'ai guidé des non-voyants sans bien savoir me latéraliser. J'aurais peut-être dû le lui avouer d'emblée, mais ça l'aurait certainement fait fuir, il aurait trouvé ça louche...

C'est embêtant pour un miro de trouver ça louche, encore un handicap de plus...

Ça y est, nous voilà dans notre

première sortie, direction le col de Tamié. On roule, on grimpe mais j'avoue, je souffle un peu. Soit je vais faire une cure à Brides sans manger de gâteaux, soit je décide de faire un grand raid, enfin bref, je dois faire quelque chose. De toute façon, mon Philippot, si tu veux devenir AMM, il faut commencer par là.

Rentré de voyage, me voilà prêt à affronter la souffrance du tandem.

Au programme, pas mal de kilomètres, Roselend, le col du Joly... Je ne vais pas tous les citer, cela n'aurait pas grand intérêt.

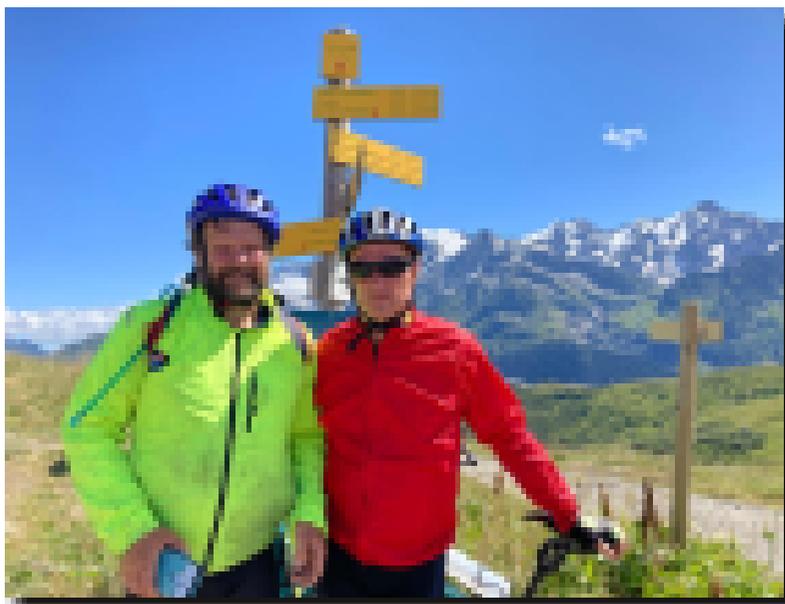
Les sorties se suivent, les kilomètres s'additionnent. La Madeleine n'a plus que ses yeux pour pleurer. On fait les fiers sur la route rose de la Rosière chère à mon ami. Normal, nous n'avons pas été contrôlés positifs au contrôle mécanique. On se frise les moustaches.

Fin septembre nous voilà prêts... Nous allons à la Londe-les-Maures participer à une concentration de cyclistes pas comme les autres.

Par contre il ne faut pas déconner, Nous n'allons pas déplacer le Moustache de 35 kg pour

200 km ! Nous y allons à vélo...

Résultat: 9 jours de vélo, une succession de cols avec le Vars, le Galibier, la traversée du Verdon, l'hébergement chez des amis plus intéressants les uns que les autres et



enfin une arrivée en héros !

Merci Google et ses imperfections, grâce à qui nous avons fait le critérium de la Londe-les-Maures. Au retour, nous avons failli nous faire écraser à Grenoble par une circulation un peu trop dense à notre goût.

J'espère simplement que ce récit vous aura donné envie de venir à la Semaine Fédérale avec le séjour

Coreg handi, au séjour Coreg de Toulon organisé par le club de la Londe et à l'initiation au tandem, pour démystifier la pratique du tandem et du vélo pousseur. Par contre, un autre défi est devant nous : soit Alain fait plus de kilomètres, soit on cherche à intéresser d'autres personnes prêtes à nous rejoindre à handisport, au GEM ou à la Sapaudia. Peut-être pas ceux qui

nous font rêver, mais des cyclistes quand même. À nous d'inventer des ponts entre ces associations et d'aller vers elles.

Vous pourrez compter sur moi !

Philippe POUPART

Et demain, si on faisait un tour de tandem ?



es choses nouvelles nous font souvent peur, c'est normal. Mais n'ayez pas peur : si vous

tombez, vous tombez à 2!

Soyez doux avec la machine, ne faites pas comme moi.

Sachez anticiper votre arrêt. Ne vous arrêtez pas près d'un lac avant une montée, votrecycliste pourrait se noyer.

Une solution : demandez-lui son brevet de nageur... Une deuxième solution : utilisez votre cerveau à bon escient.

Trouvez votre pied d'appui et ne changez pas en cours de route, votre partenaire pourrait être déstabilisé.

Alain, il est gentil mais il râle quand vous faites n'importe quoi !

La forme est indispensable si on veut passer des cols. Mais rassurez-vous, le plat c' est plus facile qu'en vélo

solo.

On se concentre et on ne parle pas trop au début comme je peux le faire.

Rassurez-vous, on finira peut-être par vous appeler par votre petit nom.

Moi c' est Philou maintenant.

Si vous êtes bavard, vous pouvez raconter votre vie, ou écouter de la musique pour vous donner de l'entrain.

Soyez encore plus vigilant avec la sécurité. Comme je vous l'ai dit, quand on tombe, on tombe à deux!

Utilisez votre gentil clignotant, il vous dit quand c' est fait et même il s'arrête tout seul.

Pour les barrières, faites preuve d'adresse, descendez de vélo si vous n'êtes pas sûr.

Une autre solution, soyez tous raisonnables et respectez la circulation. Peut-être les enlèveront-ils un jour...

De toute façon, barrières ou pas barrières, beaucoup de monde passe à côté.

Les chicanes n'ont pas lieu d'être si le respect du code de la route et de la signalisation est au centre de nos préoccupations.

Venez oser le tandem, même à 6 km/h on garde l'équilibre. Sauf dans le col du Barrioz, mais là nous étions cuits!

Venez oser le tandem avec un non-voyant c'est ludique. Surtout quand Alain vous fait ses vocalises.

Cette année j'ai pris une petite responsabilité: participer à l'intégration de la personne

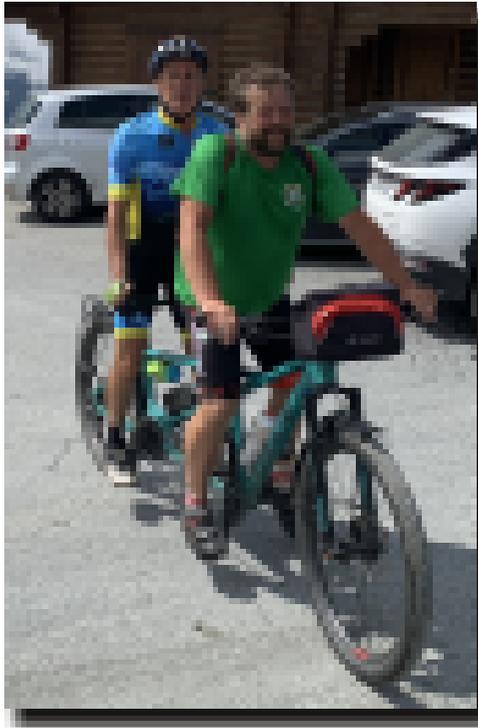
handicapée à travers la commission handicap de la Fédération.

En Rhône-Alpes c'est parti.

Personnellement je voudrais

attirer des jeunes par ce texte, c'est possible. Mes amis et moi

y sommes arrivés avec HCE et sa Joëlette. Pourquoi pas à la FFCT?



Le travail est important, mais ce n'est pas la seule commission qui fera évoluer les choses.

C'est avec l'aide de tous que l'idée d'intégration vaincra les peurs.

Oser le tandem, ça fait peur, mais comme on dit toujours, la peur n'évite pas le danger et bien expliquer les pièges contribue à la bonne intégration.

La tâche est importante mais sachez que seul on ne peut rien changer. La vie, c'est très complexe...La recette? Trouver l'équilibre entre le lâcher-prise et la compétition, l'écoute et le dialogue,

l'individualisme et le partage.

Excusez moi c'est mon côté philosophe qui ressort!

Philippe POUPART

Le handicap ? Pas la peine de s'en faire une montagne !



est quoi le handicap pour vous?

Déjà ce n'est pas un gros mot. Pas la peine d'avoir peur d'une personne handicapée, elle ne mord pas.

Pour moi, le handicap c'est avoir une difficulté plus ou moins longue et faire avec pour exister. Certains développeront leurs qualités pendant

que d'autres se cacheront derrière.

Mais personne n'est à l'abri du handicap

Même Hinault, le Blaireau, n'a pas gagné son sixième tour. C'est Greg qui a été le plus fort. Quand on est handicapé de naissance, ce n'est pas pareil; on doit trouver des moyens pour exister afin de s'intégrer dans la société. Sinon on reste toute sa vie un

assisté. N'ayons pas peur non plus de ce mot. Assisté n'est pas non plus un gros mot. L'assisté ne fait pas que dormir. L'essentiel est de se battre pour sortir de cette case.

Il n'y pas de honte à demander de l'aide; le tout est de savoir la rendre.

C'est peut-être difficile à comprendre pour nous les cyclistes qui pratiquons un sport individuel. Mais pour moi cela fait partie de l'essentiel.

Quand on y réfléchit, où est la frontière entre valide et handi ? Moi je n'en vois pas vraiment.

Je dis cela peut-être parce que la société m'a reconnu personne handicapée. En tout cas, moi, comme Alain, nous aimons le vélo, nous aimons nous dépasser et grâce au sport et à notre entraide, nous savons que le col n'est plus si loin.

On est tous face à des difficultés, le tout est de savoir les surmonter. Avouez qu'à plusieurs c'est plus facile, non ?

Le handicap nécessite une aide, mais si il elle ne se transforme pas en partage, on appelle cela de l'assistanat.

Encore faut-il avoir du temps et regarder autre chose que ses chaussettes et son compteur !

Vous verrez, il y a plein de choses à voir.

Attention je ne suis pas en train de donner une leçon de morale !

Sachez qu'avec Alain nous ne sommes pas différents des autres : nous aimons nous lancer des défis. Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est partager.

Nous sommes tous différents, le tout est de s'inspirer des autres pour faire mieux.

Partager, c'est arriver en haut en étant trois fois plus content.

Content pour son égo, pour son



partenaire et enfin pour le projet accompli. Un peu comme dans un couple !

Côtoyer une personne handicapée c'est apprendre à se connaître.

Moi je suis dyslexique, si on parle de droite ou de gauche le rond-point est passé et je n'ai pas eu le temps de me latéraliser. Résultat

on a trouvé une parade: on parle de sortie et d'entrée du rond-point. Avantage par rapport à vous, nous sommes déjà prêts pour l'Écosse !

Partager c'est accepter de perdre une certaine liberté pour en gagner une autre. Pendant le covid on a expliqué qu'il fallait protéger les gens fragiles: ne serait-ce pas le moment de s'en occuper ?

Et même si vous êtes vieux, accompagner une personne en difficulté psychiatrique c'est possible. Le tout est de donner un peu de temps pour apprendre à se connaître et inculquer toutes les valeurs du sport et les erreurs à ne pas faire.

Faire du vélo avec un adhérent du GEM, ce n'est pas facile, surtout quand on est tout seul. Plus nous serons nombreux à être dans l'entraide et mieux le monde tournera !

GEM :(groupe d'entraide mutuelle regroupant des personnes ayant des fragilités psychologiques comme moi).

Philippe POUPART

Paris-Brest-Paris 2023



n sacré défi

La préparation :

Tout commence l'année N-1 (en 2022 donc) avec la validation d'un BRM trois cents, non obligatoire pour l'inscription au PBP mais très recommandé pour pouvoir bénéficier en priorité du choix du sas de départ. Puis, dans l'année 2023, entre les mois de mars et juin, la validation des quatre brevets obligatoires (deux cents, trois cents, quatre cents et six cents kilomètres) s'est effectuée sans difficultés particulières. Il m'a fallu jongler en fonction de mon planning professionnel avec deux clubs organisateurs distincts : le CC Meythet et le CTA, que je remercie sincèrement pour leurs excellentes organisations et le dévouement des bénévoles pour les longues heures consacrées. Tous ces brevets ont été l'occasion de tout tester en grandeur réelle : la préparation physique, le vélo, la bagagerie

embarquée, les éclairages. Tous mes fameux brevets en poche, je me suis inscrit à un départ le lundi à cinq heures quinze pour un défi de mille deux cent dix-neuf kilomètres avec douze mille mètres de dénivelé

positif en moins de quatre-vingt-quatre heures.

L'avant départ :

J'arrive l'avant-veille sur place pour espérer partir reposé... Toutes les chambres d'hôtel, et les différents hébergements aux alentours de Rambouillet, étant archi complets plusieurs mois à l'avance, réservés principalement par les étrangers (environ soixante-quinze pour cent sur le PBP !), j'ai choisi de planter la tente de camping au pied de la voiture sur l'aire de parking herbeuse dédiée aux concurrents. Une fois la tente « confortablement » installée avec mon duvet, sans matelas, parmi les creux et les bosses des taupes, j'ai pu profiter et assister aux départs des premiers concurrents qui démarraient par vagues d'environ trois cents cyclistes, tous les quarts d'heure à partir du dimanche seize heures, dans une ambiance animée très festive.

L'épreuve :

Réveil à quatre heures : malgré l'excitation due à l'événement et le dos un peu tordu par le confort luxueux que je me suis offert sous ma toile de tente, j'ai quand même dormi un peu. J'enfile ma tenue du parfait cyclo qui s'engage à pédaler quasiment non-stop pour plus de trois jours et trois nuits, direction le copieux petit-déjeuner prévu par l'organisation proche de la ligne de départ. Ensuite, je me dirige vers le contrôle obligatoire des vélos (seuls



les éclairages et le gilet fluo sont checkés), puis attente dans le sas départ.

Cinq heures quinze précises : ça part doucement, bon enfant, pas de nervosité, les premiers kilomètres sont neutralisés par un véhicule ouvreuse. J'en profite pour me placer dans les vingt premières positions. Quand la voiture ouvreuse s'écarte, l'allure s'accélère franchement, je décide de rester devant le plus longtemps possible sans prendre de relais car ça envoie déjà du gros braquet ! Je reste dans le groupe de tête jusqu'au premier pointage vers le kilomètre deux cents, à Villaines-la-Juhel. Nous roulons à une allure moyenne de plus ou moins trente kilomètres heure, bien trop rapide pour moi si je veux tenir mille deux cents kilomètres à cette vitesse. Là, je décide de m'arrêter pour me reposer un peu et surtout pour déjeuner, je commençais à avoir grand faim.

Après une bonne heure de pause, bien restauré, je repars, volontairement seul pour ne pas subir l'effet euphorisant d'un gros groupe et sur un tempo de randonneur où je me sens bien. Je reste avec d'autres cyclistes de temps à autre, mais quand l'allure ne me convient plus, trop lente ou trop rapide, je continue à ma main. La météo est très belle, il fait même très chaud toute l'après-midi. Les kilomètres défilent, les contrôles s'enchaînent, je me sens bien, je fais régulièrement des haltes restauration et surtout

hydratation, je ne vois pas les heures passer, je suis dans ma bulle. La nuit arrive : il fait bon rouler la nuit car les températures sont plus supportables qu'en plein soleil. Vers quatre heures, j'arrive à Loudéac. Le sommeil se fait nettement sentir. Je décide de dormir un peu (environ une heure) sur un lit picot (facturé dix euros).



Je reprends la route tranquillement après un solide petit-déjeuner. Me voilà en route pour Brest, que j'atteins à treize heures après avoir passé les mythiques Monts d'Arrée. Mon neveu, Maël, cuisinier et Brestois, m'y accueille chaleureusement, m'invite à déguster une assiette de pâtes divinement bien cuisinées par ses soins. Je profite de son hospitalité pour prendre une bonne douche, faire une sieste d'environ une heure trente dans un vrai bon lit confortable.

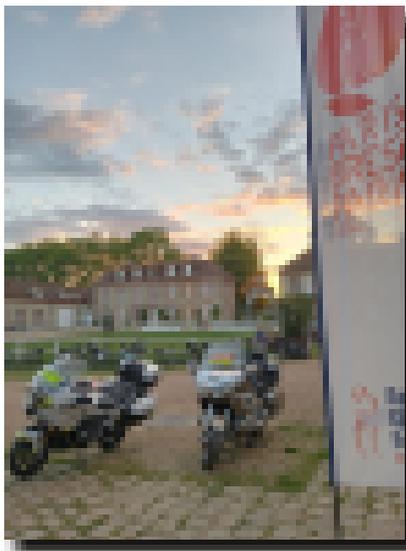
Après un arrêt total de quatre heures chez Maël, me voilà reparti

dans l'autre sens en direction de Rambouillet. Mais pas par le même trajet. Bien m'en a pris d'effectuer une bonne pause car les cinquante petits kilomètres qui ont suivi Brest totalisent plus de mille mètres de dénivelé positif ! Celui qui me dit que la Bretagne, c'est plat...J'aurai les arguments pour lui expliquer le contraire. Les kilomètres défilent moins vite, le cumul de la fatigue et le dénivelé exigeants jusqu'à Loudéac se font nettement ressentir. Un peu avant cette petite ville, nous passons par Pontivy, où l'un de mes beaux-frères, Jean-Jacques, cycliste et vice président du CC Pontivy, tient un stand ravito pour le PBP. J'y arrive vers trois heures du matin, je m'offre une petite trêve dodo d'une heure dans un fourgon prêté par un de ses amis en attendant son arrivée. Il ne prenait son service qu'à partir de quatre heures. À l'entrée et à la sortie de Pontivy, je vois dans la lumière de mon phare un encouragement, ALLEZ YVAN, écrit en grand à la peinture blanche sur la chaussée : merci Jean-Jacques !

Les kilomètres continuent de défiler à des allures variables en fonction de mon état de fraîcheur, qui oscille alternativement entre des coups de moins bien et des véritables coups de boost. Au gré de mon évolution, j'ai rencontré deux fois le très sympathique Gérard du CTA, qui a malheureusement dû abandonner peu après le contrôle de Fougère à cause d'une vertèbre déplacée.

Au fur et à mesure de ma progression, j'atteins la troisième nuit à passer sur le vélo, ça commence à tirer sérieusement sur la couenne, les pentes de trois à quatre pour cent me paraissent en faire plus de dix ! Et me voilà à hauteur du contrôle de Villaines-la-Juhel ; je sais qu'il me reste encore environ deux cents kilomètres et j'ai les jambes bien raides. Le stand kiné prévu par l'organisation du PBP est le bienvenu : un petit massage des guiboles d'un quart d'heure me fait le plus grand bien. C'est reparti en direction de Dreux pour l'avant dernier pointage. Cette partie de trajet m'a paru interminable avec ses longues lignes droites de route ondulées sans virage et avec un vent de face. Il y avait des dizaines de cyclistes tellement épuisés qu'ils dormaient à même le sol dans les talus !

À l'issue de cette ultime nuit, j'arrive à Dreux vers neuf heures du matin. Je prends un petit-



déjeuner, une dernière pause d'une heure environ, et c'est parti pour les quarante derniers kilomètres. Quelques temps après Dreux, un gros tracteur agricole attelé d'une remorque me double, à une vitesse de quarante kilomètres heure. Je m'empresse de prendre son sillage et me fait littéralement aspirer pendant quatre ou cinq kilomètres. Un vrai petit bonheur à vivre : cette impression d'avancer aussi facilement !

J'arrive au bout de ce PBP, à Rambouillet, en 78 h 41 mn, un peu avant midi et juste avant la pluie. Pour ma première édition, je suis pleinement satisfait du résultat puisque l'objectif de finir en moins de 84 h, sans assistance, tout en profitant de l'ambiance merveilleuse du PBP, graal du cycliste randonneur, est brillamment rempli.

Et maintenant, on fait quoi ?

Fort de cette expérience réussie en ultra longue distance, je pense persévérer dans cette voie. Pourquoi ne pas tenter les Diagonales de France, les deux mille savoyards... ?

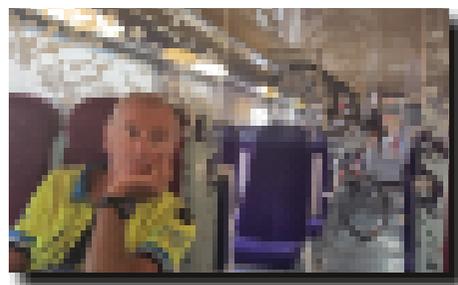
Yvan BRETON

La traversée de la Chartreuse à VTT



Fin août, mon projet de randonnée à vélo avec un de mes frères tombe à l'eau, pour raison de santé. Il ne me reste plus guère de jours pour trouver un plan B. J'étudie vttrack.fr et utagawa.com et focalise sur la traversée de la Chartreuse, de Chambéry à Grenoble, en 71 km et 3218 m de dénivelé. Une randonnée VTT qui peut se faire en deux jours.

J'en parle autour de moi lors de la "rando des fruits" et c'est parti : je serai accompagné de Pascal, Serge et Mario, tous trois membres de l'école cyclo Gillerain.





Nous nous retrouvons le vendredi huit septembre dans le TER à destination Chambéry.

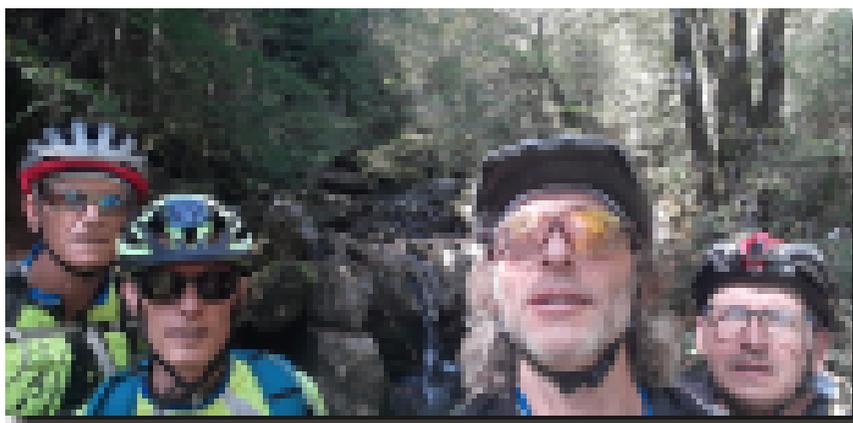
Sortis de la gare, nous prenons la direction de Curial, le sentier des hauts de Chenaz puis le col de la Coche (610 m). Ici, ça ne rigole plus. Nous poussons régulièrement le vélo, la pente oscille entre 14 et 25%. Nous suivons le sentier en direction de la pointe de la lentille (1350 m) où nous nous arrêtons pour casser la croûte. Nous aurons mis cinq heures pour rallier Chambéry au col de la Gorgeat (1433 m) ! Nous avons dû prendre le vélo et le sac de Mario qui avait beaucoup plus de mal que nous, et pour qui ce type de rando était une première. Sacré baptême ! Pas sûr qu'il soit encore enthousiaste lorsque je le solliciterai pour une prochaine sortie !

Ensuite, ce n'est que du bonheur. Nous découvrons la Chartreuse, qui jusqu'à maintenant était cachée dans la forêt. La mono-trace est un régal, la pente est appréciée à sa juste valeur, ayant daignée s'orienter dans le sens descendant.

Nous rejoignons Entremont-le-vieux et le tracé des Chemins du soleil. Nous suivons un ruisseau, "Le Cozon", qui magnifie les lieux.



La trace nous mène à Saint-Pierre-d'Entremont. Il est 15 h 45. Nous nous arrêtons uniquement pour recharger les gourdes. Notre chambre d'hôtes nous attend pour 16 h 00, et nous devons encore monter au col du Cucheron (1140m).



Mario est cuit et prend la route qui n'est malheureusement pas le meilleur parcours ! Le reste de la troupe reste sur l'itinéraire, mais décide de ne pas passer par Saint-Philibert en reprenant la route du Planolet jusqu'au col. Une dernière montée, Combe de L'Ours, pour redescendre par un sentier sur Saint-Pierre-de-Chatreuse. Nous mettrons une demi-heure pour trouver notre hébergement. Nos logeurs ne répondaient pas à nos appels. Ce sont des personnes âgées, sourdes comme des pots, qui avaient des problèmes de téléphone et qui, en plus nous attendaient le samedi ! Heureusement, tout se termine bien. Ils nous accueillent à bras ouverts.

Nous logerons dans une chambre unique, avec deux lits doubles. À la bonne franquette !

Pour me faire pardonner par mes copains, je leur fais découvrir le restaurant "Le 16 Arts" où il est impératif de réserver à l'avance. Là, le chef nous explique sa philosophie des circuits courts, des aliments de saison, de la carte en fonction du panier du jour. Des



plats sublimés par la passion qui l'anime. Une fois les papilles comblées et le ventre apaisé, nous terminons notre soirée dans notre chambre pour voir le premier match de coupe du monde de rugby, France – Nouvelle-Zélande gagné 27 à 13.

Nous repartons samedi après avoir acheté des sandwiches à la boulangerie de Saint-Pierre. Nous passons par "Les Gaudes", quelques passages se font en poussant les vélos. Mes compagnons sont inquiets : repartons-nous pour quatre heures de poussage ? Non, nous retrouvons du sentier praticable, puis la trace officielle jusqu'au col de la Porte (1326 m). Cette partie n'est d'ailleurs pas la plus plaisante : La voie est large, à tendance montante, par la route au fort de Saint-Eynard et la Croix de l'izon (1349 m). À cet endroit, le



panorama est à couper le souffle : une vue sur le Massif de la Chartreuse et le Vercors et la Chaîne de Belledonne. Nous déjeunons avant d'attaquer la longue et belle descente sur Grenoble. Sur le parcours, nous

de Pierre Mode pour descendre sur La Bastille puis Grenoble.

15 h 25. Devant une bonne bière, nous attendons notre TER pour Montmélian puis Albertville, satisfaits de notre pérégrination à travers la Chartreuse. Nous évoquons nos anecdotes comme par exemple ce traileur qui nous double en pleine descente dans les bois, ou encore le tracé jusqu'au Col de la Gorgeat qui est trop difficile. Nous réfléchissons déjà à de futurs séjours.

Laurent PERRUCHE