

# L' Abeille cyclotourisme

🐝 L'année 2009 Illustrée 🐝



## SOMMAIRE

Editorial .....	3
Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison .....	4
Réunion amicale :.....	4
Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme .....	5
Week-end VTT dans la Sarthe .....	6
PEDICYCLETTE EN FORET DE LYONS Les 28 février et 1 <sup>er</sup> Mars 2009 .....	8
Randonnée des jonquilles.....	10
SEMAINE VTT AU MAROC 2009 .....	11
Compte rendu de la Flèche Velocio 2009 .....	14
Week-end de cyclo-camping en Morvan des 1-2 et 3 mai 2009 .....	15
Week-end de cyclo-camping au départ de Briare .....	17
Séjour Abeille 2009 Compte rendu de la semaine verte et bleue dans le Var.....	18
Week-end autour de FECAMP .....	24
Le défi des Fondus de l'Ubaye .....	25
Paris-Prague .....	28
Week-end autour de Bagnole de l'Orne.....	36
De Rueil-Malmaison au Canal de l'Ourcq.....	37
VÉLO-MARCHETTE : Séjour en pays Laonnois .....	38
Autres activités VTT .....	40
LA MARCHÉ .....	41
Les organisations 2010 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFCT .....	42

## Editorial

Après 40 ans d'existence l'Abeille cyclotourisme n'avait pas encore son bulletin d'information, sa revue, sa gazette. Des comptes-rendus de manifestations sont régulièrement rédigés et nous les lisons avec plaisir mais il faut aller les chercher sur le site Internet et puis certains événements méritent d'être simplement racontés en quelques lignes avec des photos pour les illustrer.

En préparant l'exposition « 40 ans d'Abeille cyclotourisme » je me suis aperçu qu'il était parfois difficile d'illustrer quelques années. Le site Internet a été une bonne source d'information pour les années les plus récentes, mais il y a des trous car seuls les comptes-rendus y sont archivés.

Avec « L'année 2009 illustrée » j'ai voulu présenter la section et les principales activités de l'année, quelles soient lointaines et sportives, endurante ou simplement matinale.

Nos activités sont multiples, vélo de route, tandem, VTT ou marche, avec des pratiques très variées, sortie dominicale, promenade vélo, brevet de randonneur de plus ou moins longue distance, week-end en province, voyage itinérant, cyclo-camping, brevet cyclo-montagnard...

Ainsi présentés ces comptes-rendus peuvent donner envie de faire des choses comparables et puis quand on cherchera à évoquer les 50 ans de la section l'année illustrée rendra les souvenirs plus accessibles.

Les récits regroupés dans ce journal de l'année sont issus des comptes-rendus de l'année, en version intégrale pour les courts récits ou en version « simplifiée » pour les romans fleuves. Les brefs résumés sont extraits des comptes-rendus de réunion mensuelle ou des messages échangés après diverses organisations.

L'année 2010 pourrait être plus illustrée si chacun se prenait l'envie de raconter une activité, même en quelques lignes, en joignant quelques photos. Les vélos fourchettes doivent bien avoir parfois des anecdotes à rapporter aux copains, les promenades vélo aussi et le dimanche matin il doit aussi se passer des choses à raconter et à photographier.

A vos plumes ou vos claviers et appareils photos pour des récits au fil des randonnées.

Gérard Grèze

## Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison

**Gérard GREZE** : Président, membre de la commission parcours et représentant de l'Abeille auprès de CODEP 92.

**Henri COURMONT** : Vice-président et membre de la commission parcours.

**Claudine AUZET** : Secrétaire et responsable des tenues vestimentaires Abeille.

**Michel BARDIN** : Trésorier et membre de la Commission parcours,

**Laurence ARAGIER** : Correspondante avec la Mairie.

**Marie-Louise BOURGEOIS** : Membre du bureau préposée aux festivités

**Christian AUZET** : Membre de la commission parcours.

**Olivier JAMILLOUX** : Responsable de la Commission parcours

**Didier MARTIN** : Membre du bureau.

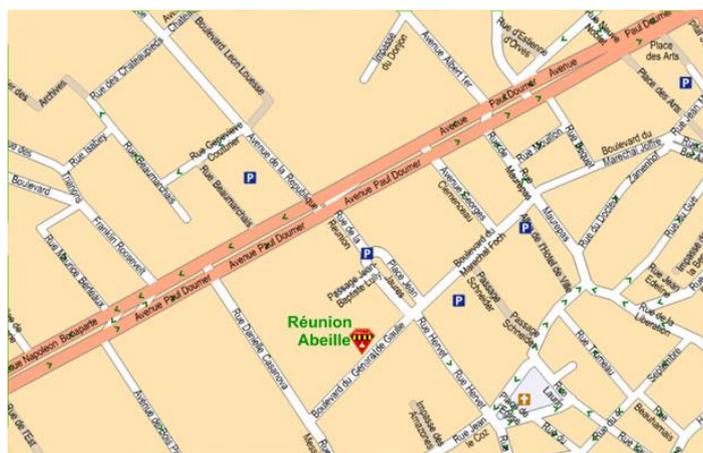
**Laurent MASCARON** : Responsable sécurité,

**Claude SAUVAGE** : Responsable initiation promenades, vélo-fourchettes, membre de la commission parcours et représentant de l'Abeille auprès de CODEP 92.

**Jean-Pierre SMITH** : Webmestre.

## Réunion amicale :

Nos réunions ont lieu :  
à 21h00 le premier lundi de chaque mois,  
10, Boulevard du Général de Gaulle  
92500 Rueil Malmaison  
(A droite au fond du passage)



## Site Internet

**On déménage.** Le site a déménagé ses cliques et ses claques, y compris les albums de photos, fin 2009, sans faire de bruit, vers sa nouvelle maison située à <<http://www.abeille-cyclotourisme.fr>>. Pour les plus paresseux d'entre nous (nous tous, en somme), si on se rend par habitude sur l'ancien site, on se fait téléporter automatiquement vers le nouveau. Notons quand-même la nouvelle adresse: l'ancienne ne sera plus entretenue et ses pneus finiront pas se dégonfler.

## Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme

- Le 8 mars le Trophée Truffy, a traditionnellement ouvert la saison cycliste avec une forte affluence d'Abeilles contentes de se retrouver après quelques mois d'hiver à activité réduite. Encore une fois cela nous a aussi permis de vérifier la qualité de nos tenues de pluie. Mais l'esprit de fête de cette journée et l'accueil par nos hôtes au Flambertins nous font oublier les petits désagréments de la saison.

Bravo Jean pour cette capacité à nous faire sortir nos vélos par une si belle journée de pluie.



- En avril, nous étions malheureusement peu nombreux au rendez-vous de l'Amitié Odette et René Bardin au Mesnil-Opton. Il nous faudra mieux communiquer sur cette organisation l'année prochaine.
- Le 15 juin nous avons accueilli près de 100 cyclotouristes au Rallye de la Malmaison qui s'est terminé pour nos membres par un pique-nique en forêt de Marly.



- La marche de la Malmaison organisée le 15 novembre a vu 110 personnes faire les parcours de 15 et 22 km dans notre banlieue verte et boisée, pour le plaisir des randonneurs qui osent venir si près de Paris. Comme d'habitude cela s'est terminé par un pique-nique dans le réfectoire du centre de loisirs.



# Week-end VTT dans la Sarthe

7 et 8 février 2009

## **Pour faire vite et court :**

- *Petit WE à Sillé le Guillaume plage, WE organisé par Pascal, dans un gîte au bord de l'eau. Pascal ayant prévu 4 demi-boucles de VTT avec retour à la base à chaque fois.*
- *Six personnes : Pascal, Olivier, Frédéric (un voisin de Olivier), Jean-Pierre, Jean Maurice et moi-même. Françoise nous rejoignant le soir pour l'intendance.*
- *Samedi matin 18 km, le midi pique-nique au chaud, l'après midi 25 km.*
- *Dimanche matin 26 km, pâtes au saumon le midi préparées par Françoise et l'après midi une dernière boucle de 11 km sans Jean Maurice .*

*Mais vous dire seulement cela, ne vous fait pas partager la dure réalité de ce WE. Je préfère laisser la parole aux courriels d'après WE que j'agrémenterai de quelques commentaires.*



## **De Olivier :**

Pascal,  
Encore un grand merci pour cet agréable week-end champêtre en Sarthe et Mayenne !!! Boue, neige, soleil, montées, descentes, plats roulants, cyclos crevés et bonne bouffe, voilà le cocktail rêvé pour passer un bon moment et s'assurer une encore meilleure préparation pour le Maroc ...

Et vivement le compte rendu de Didier pour la prochaine réunion ABEILLE du 02/03 prochain (à moins que son style ne soit à plat... )

Slts.

Olivier

## **De Didier :**

Mon cher Olivier,

je pense que tu ferais mieux de continuer à soigner ta peau avec des bains de boue ou bien ta forme avec une petite sieste, ... pour rappel, je ne renvoie que 2 photos du dossier....

Françoise, Pascal, ...

Sérieusement, merci aussi à Françoise pour ta présence et les 2 repas.

Amicalement

Didier



**Commentaire :**

Samedi matin tout était blanc, avec une neige qui cachait des ornières, pleines d'une boue bien molle. Une neige qui collait et bloquait les dérailleurs. C'était un peu physique et difficile ce qui fait que Pascal a un peu raccourci le parcours. Samedi après midi cela a été le passage du gué et surprise personne n'est tombé, mais ce fut aussi la montée infernale, vous savez celle que l'on fait à pied en poussant le vélo, celle qui demande un quart d'heure et qui durcie les tendons. Cela a aussi été les premières crevaisons : Merci Jean-Maurice d'avoir par ces arrêts permis à Olivier de faire une petite sieste improvisée. Dimanche cela a été beaucoup de boue et aussi pas mal de crevaison. Olivier 2 Pascal une, moi une en fin de matinée et 3 après le déjeuner. Seul Frédéric et Jean-Pierre y ont échappés. Pour Jean-Pierre, c'est normal car avec ses pneus presque lisse, il passait son temps à glisser au-dessus de la boue, il a certainement fait 2 fois plus de km que nous et ne cessait de répéter : mais quel plaisir avez vous à rouler dans la boue, ce n'est pas du vélo. Bref, il se plaignait, il avançait. Heureusement lors de la traversée d'un village, une boulangerie était ouverte et avait des croissants aux amandes. Dimanche après midi cela a aussi été l'occasion pour Olivier de transformer ce WE en bain de boue après avoir tenté une nouvelle technique de passage en force, mais le poids et les éléments aidant, ...

**De Gérard :**

Voilà encore un bel exemple de pédicyclette avec le vélo pour porter le sac du marcheur !

Il ne fallait pas être à la maison pour se lancer sur les routes hier et samedi il fallait être parti avant la neige et se faire surprendre en fin de matinée, vélo de route ou VTT, c'était assez osé. Quand j'ai vu la route glacée devant chez moi dimanche matin, je suis retourné me coucher.

J'ai hâte de lire le compte-rendu de Didier ... et de voir les photos encore censurées, mais pas pour longtemps sans doute !

Amicalement

Gérard



*C'est avec plaisir Gérard que je divulgue d'autres photos de boue, de siestes, de crevaisons ...  
Je n'oublie pas notre doyen du WE qui a lui, une technique très particulière pour monter un cale-pied.*

**De Frédéric :**

Encore Merci à Pascal et Françoise pour cette superbe organisation !!!  
J'ai pensé à toi Didier : j'ai retrouvé hier soir mon VTT les 2 pneus à plat

Bonne journée à tous

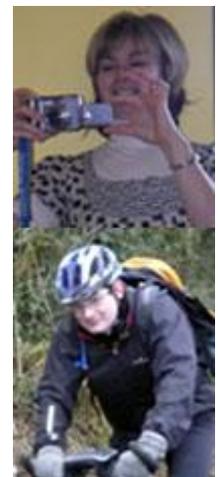
Frédéric

**De Pascal :**

Arrêtez ! Vous nous faites rougir !

Ceci dit, Frédéric, c'est la grande classe; crevaison à l'écart, quelle pudeur ! Ce n'est pas comme certain qui n'arrête pas d'exhiber les entrailles de leurs pneus à longueur d'après midi. C'est nous qui remercions tout le monde pour la bonne humeur générale, et la participation de tous, chacun à sa façon, pour maintenir cette ambiance si agréable malgré des conditions qui parfois sont un peu limite. Ceci dit tant que les pédales ne touchent pas terre, on peu pédaler... J'avais dit que c'était une préparation physique et matériel, apparemment le physique avait l'air au point lui... Maintenant il nous reste un peu plus d'un mois pour mettre le matériel au niveau de notre physique exceptionnel !!!

Pascal



**Pour finir, je décrirai ce WE comme :**

- Un WE bien fatigant ... Pour vous dire le niveau de fatigue, samedi soir, on a presque pas bu, juste un peu de champagne pour l'anniversaire d'Olivier. Jean-Pierre était tellement crevé, qu'il a eu du mal à terminer son assiette et à 22heures15 on était tous au lit.
- Un WE très bien organisé par Pascal. Il avait même fait un montage pour brancher un tuyau d'arrosage dans sa chambre.
- Un superbe WE et malgré les difficultés on y a pris beaucoup de plaisir.

Je terminerai en disant que les absents ont eu tort.

Didier



# PEDICYCLETTE EN FORET DE LYONS

Les 28 février et 1<sup>er</sup> Mars 2009

Organisation : Catherine et René LAOUÉ

A la proposition de Pédicyclette en forêt de Lyons par René et Catherine, 30 abeilles s'inscrivirent. Juste le nombre de places disponibles à l'hôtel " Au Relais de la Lieure " à MENESQUEVILLE.

Jojo, Marie-Louise, René et Catherine préfèrent y aller la veille. Le reste de la ruche part samedi matin. La prudence est de mise car un brouillard assez important nous encourage à limiter... les limites de vitesse. Malgré cela, tout le monde sera à l'heure même ceux (celles devrais-je dire ?) qui ont fait une petite erreur de pilotage mettant Menesqueville sur le route Michelin où est écrit Mene et non ville. Nous dirons que cette fois-ci "c'est la faute à Michelin" si j'ai failli être en retard !....

La météo ne justifiant pas un changement de programme ce sera donc bien une pédicyclette :

## SAMEDI 28 FEVRIER

Marche en forêt de Lyons pour une belle randonnée de 20 km où notre grande famille abeille a toujours des tas de choses à se raconter.

Comme toujours depuis quelques années notre club peut s'enorgueillir d'être probablement celui où il y a le plus de chefs Catherine, "la chef" officielle de ce week-end se laisse parfois déborder par quelques "petits malins" qui trouvent le "vrai" chemin pendant que d'autres la suivent sur un chemin qui n'a pas l'air si mal que cela même si quelques ronces ou fils de fer barbelés doivent être franchis. C'est de préférence au moment où le groupe est morcelé que certains décident qu'un point de vue imprenable est parfait pour le pique-nique. Il faudra donc faire remonter ceux qui avaient pris une petite avance. Mais ceci est vite oublié lorsque le bruit du tire-bouchon rappelle qu'il y a des moments très importants dans la vie d'une ruche bien organisée qui se regroupe toujours au moment de l'apéro !....

Pique-nique, sieste, café offert à ceux qui le souhaite dont Annick par exemple : "tiens, tiens, Claudine, il y a un certain temps que tu n'as pas fait le compte rendu ?...." la suite vous l'entendez....

Au son mélodieux de Catherine : "cri-cri d'amour, nous partons...." Christian se réveille d'un bond d'une bonne sieste pour rattraper la petite troupe déjà parti.



Le groupe des marcheurs



L'église Saint Pierre

Nous remplissons nos bidons au cimetière d'une jolie petite église "Saint Pierre" que certains visitent rapidement. Une petite dame nous donne à Henri et à moi quelques explications sur le retable, le Christ dont le sang coule au côté droit (et non gauche) permettant de le dater grâce à ces méconnaissances d'anatomie, le mur dont les pierres sont assemblées en arrêtes de poisson, etc....



Christian "au Champion" de Charlevalle

Mari-chéri au moment de partir avec le groupe ne trouve pas sa femme ?.... et la retrouve donc avec Henri et cette charmante dame que nous quittons un peu précipitamment. Une fois de plus le groupe s'éparpille dans la forêt mais n'arrive toujours pas à se perdre !....

Belle journée ensoleillée donc de marche avec un joli "rouler-tomber" de Chantal dans un lit de feuilles sans gravité et arrivée à l'hôtel dans l'après-midi.

Un petit coup au bar pour ceux qui le souhaite, achat des courses pour le VTS du lendemain comme conseillé par nos GO, douches,... apéritifs où Marc et Laurence nous rejoignent.

La chaleur d'un feu de bois dans une belle salle à manger nous accueille pour la dégustation d'un très bon repas : Kir au cidre, foie gras-confiture de figue, rôti de porc et ses légumes, fromage et crème brûlée aux pommes accompagnés de bons vins choisis avec tallent par René.

Des chambres confortables nous attendent pour la nuit.

## DIMANCHE 1<sup>er</sup> MARS

Petit déjeuner copieux et varié. Bise à Robert qui nous quitte avec... la clef de la chambre (qu'il renverra par la poste) et départ à 9h12 pour 9h15 annoncé (Laurence dans la panique allait oublier ses cartes BPF !... ).

Joli parcours dans la forêt de Lyons. Photo d'une jolie chapelle qui se reflète dans une mare sur le chemin de l'abbaye de Mortemer, groupir.

"20%, 20%, 20%, 20%, qui veut du 20% ". A mes cris de publicité seul Annick semble intéressée : "Que proposes-tu à 20% ?" "Un côté Michelin à 20% !" "Ah ! bon !?!?!...." dit-elle avec déception pensant que je soldais quelques vêtements !....



Catherine explique que c'est parce qu'elle la connaît qu'elle ne la pas tracée sur son parcours. Nous sommes cependant 5 à la monter avec les braquets appropriés mais point de raidillard !.... Il faudra faire une réclamation à Michelin car point de 20%, mais à peine plus de 12 % d'après notre mouchar (le GPS), à qui il ne faut pas raconter d'histoire. "Annick, c'est Michelin qui a fait les soldes !....".

Nous la redescendons aussitôt pour retrouver le "nominal" car certains ne voulaient surtout pas louper la source de Ste Catherine et sa chapelle pour faire leurs voeux qu'ils garderont secrets ..... car... "ceci ne nous regarde pas" !....



La chapelle Sainte Catherine

Le groupe s'étale sur la route derrière Aurore et Chloé, "les filles présidentielles", qui prennent l'initiative d'une route à gauche vers la scierie que je me permets même d'indiquer à ceux qui nous suivent jusqu'à ce que le tandem organisateur annonce que c'est le carrefour suivant !.... la très jolie "route de la source" au milieu des pins pourtant très bien indiquée sur la carte.

Nous rappelons les derniers partis et Jean-Pierre, Christian et moi poursuivons les premiers "dans l'erreur" et seule Laurence acceptera de faire demi-tour pour retourner sur le nominal. Pour avoir fait les deux, je confirme qu'il est en effet beaucoup plus beau ; dommage pour ceux qui l'ont loupé.

Notre groupe reconstitué traverse la scierie annoncée la veille et poursuit son chemin, traverse des RF avec barrière ouverte par notre président, et roule jusqu'à Lyons la forêt pour dégustation des VTS.

Jojo profite de sa voiture suiveuse pour nous quitter.

Petit café offert par Jocelyne pour son anniversaire qui aura lieu à "minuit -10" le même jour (Merci Jocelyne et "Joyeux anniversaire").

### Le château de Vascoeuil



Départ en ordre dispersé : ceux qui rentrent trace plus ou moins directe, ceux qui font le nominal avec option "coup d'oeil au château de Vascoeuil" et ceux qui choisissent le nominal amélioré. Chloé, encouragée par son père, fera ce choix ainsi que Jean-Pierre, Christian et moi. Lorsque nous arrivons à l'hôtel à 16h30 la ruche s'était déjà envolée à l'exception de Maxime et Aurore qui attendaient l'autre moitié de la famille présidentielle.



Passage de la barrière

Téléphone-abeille me dira que dans la longue côte à un chevron Dany a raconté de telles histoires que celle-ci est passée sans problème mais que pendant ce temps notre pauvre Marc qui n'a pas pu en bénéficier a attendu que sa tendre moitié aille le rechercher pour terminer la randonnée avec le groupe. Mais mousses et chocolats chauds effacèrent toutes les fatigues avant de rentrer à la maison.

Voici donc une nouvelle Pédicyclette qui laissera que des bons souvenirs: UN GRAND MERCI Catherine et René pour cette organisation parfaite.



Les organisateurs (et Dany)

MAYA - ou... Claudine AUZET - La Moulinette.

# Randonnée des jonquilles

Organisée par Jocelyne, le 21 mars 2009

Ayant peur de tout oublier de la randonnée des jonquilles, j'aimerais vous faire part de quelques impressions.

Randonnée des jonquilles : 90 km (pour moi 42 km, c'est déjà un marathon). Le temps en tout cas d'avoir l'esprit folâtre et de me livrer à quelques unes de mes élucubrations. Alors, allons-y !

Ah ! ce rendez-vous avec Ève, objet de tous les fantasmes... Je dois dire qu'elle nous a accueillis... fraîchement. (Comme le dirait, mieux que moi, quelqu'un de bien connu : "L'Oise c'est déjà le Nooord").

Ève a commencé par nous houspiller : "Ah ! vous en voulez des fantasmes, bande d'envahisseurs ! Et bien vous allez effeuiller des km avant de m' revoir, c'est moi qui vous l' dis !

Dans la tribu des "petits boyaux" un intrus s'honore d'être de celle des "gros boudins" et qui plus est sacochard aussi invétéré que brouillon. Arrivera-t-il à s'infiltrer dans la ruche ?

Une horde pédalante arrive en vue du mausolée de Jean-Jacques Rousseau (de quoi faire retourner le promeneur solitaire dans sa tombe).

De château en abbaye, la reine du jour rameute ses abeilles et grâce au guide ajoute un brin de verdure historique au patrimoine local. Les abeilles frondeuses sont sensées en faire leur miel. Senlis seule, pavée de bonnes intentions a échappé aux références historiques.

Je dois réparer au plus vite cet oubli. Commençons par la cathédrale : 1151 - 1156; sur l'emplacement de 2 églises existant alors, l'évêque Thibaut ... Non, je plaisante, la cathédrale mériterait un discours plus flamboyant.

Traversée de Baron; notre pédalée encore un peu roturière se fait noble et le roi n'est pas notre cousin.

Raray (Raray-buffet me souffle mon ventre très mal élevé; si je pense qu'à partir de ces tours à poivrières il faut rouler encore des km pour trouver Montcel, on est pas près de bouffer !). "Tais-toi donc ! Espèce de mal embouché, et patience, pour le moment on pédale".

A la dite abbaye de Montcel une cerbère en jupon nous attend. Nous avons eu l'impudence de confondre porte ouverte et journée du patrimoine. Avec des accents de mère supérieure offensée elle nous menace de nous enfermer dans la place avec nos cyclos. Plutôt que d'y entamer une retraite, nous préférons rapidement battre en retraite.

Que ce soit par l'asphalte (bien roulant pour les uns, gonflant pour les autres), les routes défoncées, voire la piste en cendrée, le héron doit entrer dans la symbolique de toute les "vélo-fourchettes", à la condition qu'il soit pourvu d'un long bec bien emmanché.

Prix modique, menu simple mais copieux au restau des Acacias. Assiette anglaise, généreuse cuisse de poulet et, pasta-partie digne d'un prémarathon. Quant au dessert, on se perd en conjectures pour savoir s'il s'agit de crème au chocolat ou de mousse au caramel. Un vin de Garonne arrose le tout.

Profitant de cet arrêt à Verneuil, une abeille facétieuse (on se demande laquelle) commence son cinéma. N'écoutant que son GPS intérieur (GPS = Gag Particulièrement Savoureux), elle tient à prouver que la graine de champion se cultive dans un bon terreau. Par contre je lui marque mon désaccord; un vélo même en pièces doit toujours trouver une piste recyclable.

Tiens ! Un green de golf, incongru en plein champs. Il s'agit d'une culture de gazon de placage (destiné sans doute aux terrains de rugby).

Notre trajet nous entraîne sur les bords riants d'une petite rivière et pour être "aunette" je ne suis pas sûr qu'il s'agisse de la "monette".

A la traversée d'un village un déversoir mène le flux au lavoir. "Lavoir, lavoir... et Ève quant-est-ce qu'on va la voir ? Tais toi et pédale !"

La forêt d'Alate nous voit venir avec "nos gros cyclos". Nous nous égaillons comme des chiens fous dans un jeu de jonquilles. Des bouquets se confectionnent à la hâte sans doute pour offrir à quelque Catherinette. Ces simples fleurs aux guidons évoquent des tours d'honneur et des hurrah à l'entrée des vélodromes.

Au détour d'une route, des biquettes nous accueillent. A leur vue, ma chaîne ne se sentant plus de joie saute comme un cabri. Heureusement un bon Saint Bernard passant par là m'aide à remettre de l'ordre dans mes plateaux. Il ouvre son tonnelet pour m'abreuver de ses conseils judicieux de routier expérimenté. Ainsi vaille que vaille, les km défilent.

Pas besoin d'un dessin ça sent la fin de l'étape. Quand il s'agit de reconquérir Ève personne n'est Otis. Nous arrivons au soleil couchant. Il entame la fin de sa randonnée céleste dardant ses derniers rayons sur la rosace de la chapelle. Nous signifiant sans doute qu'il se couche, il garde pour lui seul Ève.

Alors, c'est le faux bourdon un peu lourdaud qui remercie la colonie d'abeilles pour son accueil. En résumé un temps rêvé, des images plein la tête et surtout quelques photos souvenirs. Merci aux organisateurs Jocelyne et Michel.

Pas de doute, comme Cicérone, Jocelyne elle est bonne

Paul Rocheron

# SEMAINE VTT AU MAROC 2009

du 21 au 28 mars

Que dire de cette semaine de VTT au Maroc ? On peut déjà dire que le nom du séjour « les délires volcanique du Siroua » portait décidément bien son nom. Comme quoi ça tient à pas grand-chose le choix du lieu de l'organisation. Pendant une semaine notre guide Ali s'est employé à nous faire découvrir cette région volcanique en mettant à contribution notre entraînement et notre technique. Chaque journée nous a amené son lot de surprises, Ali ayant su monter graduellement le niveau spectaculaire et technique du voyage.

Des paysages à couper le souffle à moins que ce ne soit l'altitude, car nos abeilles n'ayant décidément peur de rien sont restées durant 6 jours au dessus de 2000m d'altitude, gravissant 13 cols à plus de 2000m pour la plus grande joie des chasseurs de cols avec même une petite pointe à 2600m. Bien sur il y a eu de magnifiques chemins



et des bivouacs dans des endroits magnifiques alternant pâturages isolés et villages berbères, des montées mémorables et des descentes vertigineuses. Il y a eu aussi des curiosités



géologiques avec les « champignons » en roche, la traversée des villages pastoraux complètement déserts avec en point d'orgue, un chaos de rocher dans une vallée face au massif du Siroua ou comment avoir l'impression de manger dans un parc public à 2400m d'altitude au milieu des fleurs et des rochers gigantesques.

Après l'agitation des souks de Marrakech, les abeilles ont pu faire connaissance avec les pistes roulantes marocaines puis les pistes un peu moins roulantes en allant jusqu'au single track, sorte de chemins le plus souvent employés par les ânes, les chèvres, les bergers et plus rarement par les VTTistes et parfois même les no track soit en bon français du hors piste qui permettrons aux abeilles d'améliorer spectaculairement leur dextérité. Chaque Abeille au cours de ce voyage a nettement assimilé les rudiments techniques lors des difficultés grandissantes rencontrées.





N'oublions pas la flore locale qui alterne entre les magnifiques jardins visités à Marrakech, les coussinets de la haute montagne, sorte de plante rase ressemblant un peu à un oursin terrestre assurément responsable du grand nombre de crevaisons que certains auront à déplorer et pour finir les vallées luxuriantes peuplées de figuier, d'amandier, de noyer pour le régal des yeux.



Coté logistique, notre équipe de deux chauffeurs et d'un cuisinier faisait tout son possible pour agrémenter le séjour en nous pourvoyant en arachide, dates et praline pour la route en préparant tous les midi une montagne de crudité agrémentée de thé à la menthe, le soir étant réservé au plat chaud alternant omelette, tagine, coucous, beignet, pate, riz, qui faisait le régal de tous, les plats repartant systématiquement vides... Heureusement que la nourriture n'a pas manqué parce que dans la journée on ne peut pas dire que les abeilles roulaient à l'économie...



La météo n'était pas en reste. Tout comme pour les paysages, nous avons eu droit à une variété de température partant du nettement froid durant la nuit à carrément chaud l'après midi avec un ciel pourtant toujours dégagé si ce n'est le dernier jour qui fut pour le coup très humide nous rappelant que la météo en montagne reste toujours imprévisible. La couleur des abeilles, passant progressivement de blanc à rouge puis brun à mesure que les jours passaient, témoigne de l'ensoleillement quotidien. Il faut cependant noter que certains sont arrivés déjà rouges et que

d'autres n'auront pas eu le temps d'arriver au brun...

Nous pourrions retenir également de ce voyage, qu'un VTT c'est vachement solide, car malgré les mauvais traitements quotidiens, nos montures se montrèrent d'une fiabilité exemplaire mise à part une magnifique tige de selle en carbone, de nombreuses crevaisons, 3 ruptures de chaînes et 2 pneus fendus. Même pas un rayon cassé et pourtant... Haaa ! Cette petite angoisse quotidienne au réveil : Alors crevé ou non ce matin ? De qui on va bien pouvoir se moquer...

Cette semaine a aussi été l'occasion pour Vincent, Roger et Frédéric de participer à leur premier séjour Abeille et de pouvoir constater la bonne humeur permanente du groupe qui a évidemment contribué à la réussite de cette semaine. Espérons que nous aurons réussi à leur transmettre le virus...

Et voilà, site exceptionnel, difficultés mesurées, météo clémente, nourriture saine, ambiance amicale, tout a permis de faire de cette semaine un très bon souvenir pour j'espère tout le monde.

Merci à tous les participants de ne pas trop nous en vouloir, à Olivier et moi-même, pour tous les sévices reçus au cours de ce voyage. J'espère que vous serez nombreux pour la projection du diaporama qui pourra vous montrer le décor exceptionnel de la semaine.



Tu crois qu'ils ont aimé?

Tu parles...



# Compte rendu de la Flèche Velocio 2009

Équipe mixte composée de Claire, Gérard, Jean-Pierre, Joël, Olivier (363 km, 10 et 11 avril 2009)

Une flèche Vélocio, objet mythique et fantasmagorique, ou juste une randonnée à vélo entre amis sous l'égide de l'ACP? Une façon de rendre hommage à Vélocio.

Pourquoi vouloir passer une nuit sur le vélo? Quelle drôle d'idée, une idée pour insomniaque.

Les motivations de chacun sont différentes. Pour trois d'entre nous la flèche était une revanche sur l'an dernier, Claire, elle, voulait sa flèche pour son randonneur 5000 quand a Olivier, pour le plaisir d'être avec nous.

Autre élément déterminant: Gérard nous a proposé le parcours minimum syndical: distance 363 kilomètres. C'est peut être petit, mais il vaut mieux viser petit et réussir. Cette année on a laissé la neige, le col de la République, et les journées de travail tardif. Par contre nous gardons l'autonomie et nous n'aurons pas de voiture d'assistance (c'est plus cool).

Le départ est le vendredi à 16H et l'arrivée est le samedi à 16H (moins stressant que d'arriver le dimanche matin).

Après ces quelques instants de réflexions entrons dans le vif de sujet.

Départ du jour J le vendredi en gare de Lyon comme l'an dernier, on se retrouve pour prendre le train en direction de Mâcon. C'est toujours plaisant de commencer un voyage en vélo avec un départ en train.

Arrivée vers 15 H à Mâcon, pour un départ à 16 H. Alors que font les abeilles avant de partir? Je vous laisse deviner.

Tranquillement à 16H nous prenons la route. En sortant de Mâcon, nous affrontons un petit vent et des petits vallons. Et un assaut de voitures, mais oui nous sommes le vendredi avant Pâques ceci explique cela. Au bout d'une heure on peut se relayer plus facilement les voitures sont partis vers les autoroutes. Villars-les Dombes, Olivier veut abandonner, nous essayons de le convaincre de rester avec nous: mais reste, on va lever le pied, on va te protéger du vent. Rien n'y fait. Un peu tristes nous le quittons et reprenons la route. Le paysage s'adoucit, les bois nous abritent du vent. Gérard a failli écraser une poule faisane. Du gibier au dîner, c'aurait été le grand luxe, mais trop long à préparer. Dîner à Lanieu, comme d'hab, je profite de l'arrêt pour resserrer un boulon. Le repas est l'occasion de manger des pâtes ou une pizza et de se rafraîchir, mettre son pyjama, son baudrier, remplir les thermos d'eaux chaudes. En bref à quatre on prend autant de places que quarante.



Je pense que l'on est sorti du resto un peu tendus, en se posant ces questions ?

Va-t-il pleuvoir ? Le froid sera-t-il présent? Est ce que je vais résister aux appels de Morphé?

Avec Claire nous réalisons que c'est notre 4<sup>ème</sup> nuit en vélo, je ne sais pas pour Gérard et Jean-Pierre.

Dès les premiers kilomètres, il fait une chaleur incroyables, nous roulons près de la falaise, le vent est tombé, de plus pour notre bonheur, il y a pleine lune, on passe le temps à pédaler et à raconter des histoires. A Aoste Claire se met à chanter Albatore et Capitaine Flam, je reprends les refrains.

Note sur les éclairages cette année: j'ai acheté le nouveau phare de Bush and Müller version 60 lux, avec double réflecteur, la qualité est très impressionnante. Claire a cru que c'était une voiture qui était à côté d'elle.

Le premier contrôle de nuit passe comme une lettre à la poste. A 2H45 nous arrêtons, cette fois-ci je finit par m'habiller plus chaudement, nous dégustons et échangeons des fruits secs et autres gourmandise et buvons thé ou café. Vive les thermos, les boites de doliprane vides renferment le sucre ou le café.

En pleine nuit, nous passons au village du château du facteur cheval, vous savez ce personnage un peu fada, qui a construit un château idéaliste, avec des pierres qu'il trouvait. Nous franchissons quelques grosses bosses avant d'atteindre Romans sur Isère, la nuit se termine vers Chabeuil. Pour moi, ce fut ma meilleure nuit sur le vélo, sans trou de fatigue, comme quoi le corps peut s'habituer au manque de sommeil.

Le petit déjeuner à lieu à Alex, pour moi c'est magique j'ai habité juste à côté du bar, il y a très longtemps. L'équipe est en forme, on repart après le plein de la boulangerie, et oui les voitures font le pleins d'énergies dans une station essence le cyclo le fait grâce aux boulangeries.

Gérard nous réservé une belle surprise: la visite de la Garde Ademare, un village fortifié caché tout en haut d'un pic, la vue est superbe et la descente est magnifique.

Pierrot a appelé Gérard. A saint Paul les trois Châteaux, surprise: contrôle surprise de la part de l'ACP. Le groupe trouve Pierrot, nous serons ses hôtes pour le week-end, cool on a de l'avance.

Le déjeuner se fera à Bollène, durant la pause je m'endors. Jusqu'à Orange tout ira bien, après le vent agira comme un grand aérofrein, nous passons devant les vignes de Châteauneuf du Pape. Pierrot nous guidera dans la ville d'Avignon, jusqu'au Pontet.

Nous arrivons pile à 16 H devant le stand.

Voilà, un grand merci à Gérard pour la préparation aux petits oignons, merci J-P et Claire pour avoir tenté l'aventure.

Merci à Pierrot et Claudette pour leur accueil.

Joël

## Week-end de cyclo-camping en Morvan des 1-2 et 3 mai 2009

Pour ce week-end du 1<sup>er</sup> mai, rendez-vous était pris à 10 heures à la gare de Bercy. Au programme : trois jours de cyclo-camping dans l'Auxerrois, le Morvan et l'Avallonnais. Claire avait certes prévu des étapes démentielles de 75 à 80 kilomètres par jour, qui paraissaient de nature à nous imposer une sévère limitation à moins de deux heures des arrêts de la mi-journée, et une arrivée aux campings pratiquement à la lumière des torches, à passé cinq heures de l'après-midi. Le pari fut néanmoins pris par Jean-Pierre, Patrice, Stéphan et Claire, qui ont eu l'habileté d'occuper d'entrée tous les crochets à vélo de la rame, laissant aux autres promeneurs à vélo arrivés plus tardivement le soin de poser leur engin dans les couloirs, donc de gérer les conflits avec les autres usagers. A noter que Patrice avait fait l'effort d'arrimer ses bagages de manière sinon visuellement harmonieuse, du moins de telle sorte qu'un duvet ou une gamelle ne risque pas à tout moment de tomber ou à tout le moins d'exhiber disgracieusement ses entrailles. Claire et une jeune cyclotouriste de rencontre nous ont aidées à passer le temps en échangeant leurs souvenirs de voyages cyclistes au Québec, ce qui nous amena tout naturellement à Laroche Migennes, célèbre dans les années 50 parce que c'est là que la traction électrique devenait traction à vapeur. Sur cette intéressante note culturelle, il n'est malheureusement pas possible de passer sous silence ce qui fut appelé au fil des jours " l'Affaire des escaliers de Laroche Migennes ", puis " l'Affaire de Laroche-Migennes ", et finalement " le scandale de Laroche Migennes ". Il y avait dans cette gare, choisie par Claire, rappelons le, plus d'escaliers à monter et à descendre que lors des deux trajets Maule-Bercy et Viroflay-Bercy réunis de Jean-Pierre et Patrice, d'où les nombreuses et légitimes protestations de ceux-ci, qui ne se sont atténuées que lorsque ont été prononcées ces paroles pleines de sagesse : " A ceux qui ont beaucoup péché, il sera beaucoup pardonné ". Mais l'affaire ne fut considérée comme complètement close que lorsque qu'au retour Claire transporta sur son dos et en quatre fois les quatre vélos avec leur chargement dans lesdits escaliers.

### Vendredi

Nous prenons donc la route en direction du sud, avec le soleil et le vent portant. C'est bientôt l'heure de s'arrêter pour déjeuner, d'abord parce que c'est l'une des choses les plus intéressantes à faire en cyclo-camping, ensuite parce qu'il se fait tard. Le lieu choisi est Moneteau, au bord de l'Yonne, une aire de pique-nique avec des tables. Merci au passage pour les quinquas. Claire et Stéphan impressionnent ceux-ci par leur science du camping, et la richesse de leur équipement. On ne peut s'empêcher de penser que s'ils ne préparent pas un soufflé aux asperges, ce n'est pas un problème de matériel, mais uniquement de temps. En tous cas, quand on a eu une de leurs salades sous les yeux, on se jure bien de ne plus s'approcher d'une sandwicherie à moins de trois cent mètres.

C'est ensuite l'heure du concert de ballades irlandaises en plein air que donnent Claire au violon et Stéphan à l'accordéon, pour le plus grand plaisir du public présent, à commencer par Jean-Pierre et Patrice. Nous reprenons la route, toujours poussés par le vent, à la recherche d'un café et donc d'un bistrot, une quête que l'organisatrice n'a pas contrarié en dépit de son statut qui lui en donnait le droit. Elle a dû confusément comprendre que sur ce point précis, Jean-Pierre et Patrice seraient absolument intraitables. Pause à Auxerre, donc, puis continuation de la descente vers Vézelay par les routes bordées de vert qui longent l'Yonne, en passant par les rochers d'Aussois. Brève pause à Asnières sous bois où Claire salue un ami, en plein travaux d'aménagement d'une grange. Vaste programme ! Nous atteignons enfin Vézelay par une route tout-à-fait ascensionnable. Nous ne montons pas à la basilique, mais seulement au premier bistrot à pointage. Il y a en effet des moments où une bonne bière peut avantageusement se voir mise en balance avec les éternels tourments de l'enfer.

Ce sont ensuite les cinq kilomètres de descente jusqu'à Asquins, et son camping au bord de l'Armançon. Irréprochable à tous point de vue : cadre agréable, douches chaudes, bacs à vaisselle surabondants, papier dans les W.C. Les tentes sont montées, Patrice est heureux de constater que sa tente jamais déballée a bien tous ses piquets et ses sardines. Le concours de montage ne fait pas apparaître de net vainqueur, ce jour pas plus que les autres. Ce groupe est décidément très homogène, et pas seulement sur la route. Repas réparateur et convivial comme il se doit, et tout le monde se retire sous sa tente, laquelle pour les ronfleurs supposés et accessoirement consommateurs de cassoulet a été positionnée adéquatement.

### Samedi

Le lendemain matin, il fait peu de degrés au dessus de zéro, ce qui nous fait toucher du doigt une des noires réalités du camping : la préparation du petit déjeuner par un matin glacial, debout parce que l'herbe est trempée. Patrice, sous le fallacieux triple prétexte d'avoir oublié sa timbale, son café, et de prétendre ramener les pains au chocolat, se dirige vers le village pour y méditer sur la grandeur de la Providence, qui a voulu dans son immense mansuétude qu'il y ait des bistrots chauffés où on peut prendre son petit déjeuner assis et lire le journal, devant un café et des croissants chauds.



Le départ s'effectue comme programmé à 9 heures, le brouillard se lève, nous prenons la route du sud, portés comme la veille par un bon vent dans le dos. L'objectif de la matinée est Lormes (BPF), arrêt ravitaillement et pause gâteau (" cake stop "). Le gâteau est en l'occurrence des crêpes arrosées de miel d'acacia. On dit " arrosées " parce que le miel est ultra-liquide, qu'il se faufile dans les replis de la crêpe plus insidieusement qu'une barrette de shit dans une barre d'HLM, et qu'il rejoint tout naturellement et sans qu'il y ait le moindre effort à faire son débouché naturel : le maillot des uns et le cuissard des autres.

Au marché artisanal local, Patrice essaie vainement de négocier l'acquisition d'un godet, gobelet, verre, mug, tasse, ou ce qu'on voudra. Sans succès. Passe encore pour la nécessité d'acheter six tasses pour ne pas les dépareiller, mais la cafetière en plus, c'est vraiment trop.

Le relief se creuse, les paysages sont maintenant typiquement morvandiaux et nous montons tout en douceur jusqu'à près de 600 mètres. Se succèdent montées, descentes, larges perspectives et superbes aperçus sur des petits lacs. C'est le village de Marigny l'église qui accueille nos cyclos pour la pause de midi. Jean-pierre avait comme à l'accoutumée approvisionné le groupe en Bordeaux. Un membre du groupe dont il y a lieu de taire le nom parce qu'on ne peut pas balancer à tout bout de champ déguste son excellent steak tartare, sous le regard mi-chèvre mi-raisin et pour tout dire vaguement dégoûté des trois autres. Claire et Stéphan improvisent un concert, tandis que les deux autres membres du groupe vont au bistrot prendre un café et recevoir les félicitations du public pour leur chance d'avoir de si agréables compagnons de voyage.

Les kilomètres dans l'après-midi s'enchaînent, les paysages s'aplanissent, et nous atteignons Montréal, BPF de l'Yonne, sa collégiale et son débitant de bière. Quelques kilomètres encore et nous voici à l'Isle sur Serein, terme de la journée. Le terrain de camping est une fois de plus d'un très grand confort (douches chaudes, papier WC...), son responsable nous fait partager son amour de la région (et plus généralement de la France), les tentes sont harmonieusement disposées (sans toutefois perdre de vue que les deux mangeurs de cassoulet d'hier sont les mangeurs de sauté de veau aux flageolets de ce soir), les moustiques se déchaînent bien quelque peu pendant le repas, mais n'entament pas la sérénité du groupe. Chacun se souhaite bonne nuit et se retire dans ses appartements.

## Dimanche

Ce dimanche 3 mai à l'aube, il fait encore plus froid que la veille. Mais nos cyclos s'endurcissent. Démontage express, papotage avec le responsable du camping, courses en partant car on ne sait pas de quoi midi sera fait.

Nous longeons le Serein jusqu'à Noyers, où , selon un rite maintenant établi, Jean-Pierre et Patrice s'attablent au bistrot tandis que Claire et Stéphan se taillent un franc succès musical auprès des touristes et gens du cru. Moins d'une heure après, nous sommes repartis en direction de Châblis dont la principale production n'est nullement issue d'un mélange de raisin et de soja, n'en déplaise à certain dont nous tairons pudiquement le nom pour ne pas ruiner sa réputation. Auparavant, nous avions pique-niqué dans un bucolique environnement à dominante aquatique, avec tout ce qu'il faut, c'est-à-dire bras de rivière, île, cascade, pont de pierre, tables, bancs et pelouse pour faire sécher les tentes. Une fois de plus, Claire et Stephan ont paru repousser les frontières de l'impossible en matière de créativité saladique.

Le début de l'après-midi est dominé par la recherche éperdue d'un bistrot pour le café, en vain. C'est alors que Stéphan rappelle au groupe qu'il n'est nullement démuné en matière de godets, de café en poudre, de sucre, d'eau, de réchauds et de petites cuillers, et qu'il suffit d'une pierre un peu plate pour préparer tout ça. Ainsi fut fait.

Une traversée de vide-grenier plus tard, et le temps pour Stéphan de marchander un appareil photo argentique d'époque fin Auriol-début Coty, nous sommes de retour à Laroche Migennes pour la maintenant traditionnelle bière.

Une annulation de notre train plus tard, nous nous enfournons dans un corail n'accueillant pas les vélos, en passant par le ballast pour ne pas attirer l'attention.

Tout le monde se congratule en gare de Lyon fort content de son week-end. La première crevaision (Stéphan) intervient dans l'enceinte de la gare, mais étant intervenue après la séparation, on n'en fera pas donc assumer la responsabilité à Claire.

Grâces lui soit donc rendues pour cette remarquable organisation, parfaitement équilibrée dans les distances, la variété des paysages et le choix des hébergements, et pour le fait qu'elle ait su commander aux éléments, à savoir le vent (toujours dans le dos), la pluie (deux gouttes et demie en toute fin de week-end avant qu'elle n'y mette bon ordre). Nous n'avons pas osé agir de sorte qu'elle nous manifeste qu'elle commande aussi à la foudre. Au plaisir d'un nouveau week-end, donc.

Patrice Micolon



# Week-end de cyclo-camping au départ de Briare

8, 9 et 10 mai 2009

Du 8 au 10 mai un week-end cyclo-camping au départ de Briare à l'invitation de René et Catherine a permis à 13 Abeilles, dont 4 tandems, de sillonner cette région au carrefour du Loiret, du Cher et de la Nièvre.

Le temps fut correct les 2 premiers jours mais pluvieux le 3<sup>e</sup>. De belles routes tranquilles, visite des 7 écluses de Rogny et montée à Sancerre pour les volontaires et les amateurs de Sancerre bien frais...Pique-nique sympa dont une nuit près de St Fargeau, au lac des Bourdons !



Départ du lac des Bourdons



Panorama de la terrasse de Sancerre



Campement à Saint-Satur



Bon Anniversaire Jean-Pierre !



Fin de parcours au pont canal à Briare

# Séjour Abeille 2009

## Compte rendu de la semaine verte et bleue dans le Var

### Du jeudi 21 mai au lundi 1er juin

par Henri (Courmont), Annick (Piot), Laurence (Aragier), René (Laoué), Jean (Berthelot), Gérard (Grèze), Bernard et Isabelle (Seguier), Chantal (Courmont), Jean-Pierre (Smith), Claude (Sauvage)

#### Vendredi 22 mai - l'Estérel

Par : Henri (Courmont)

Voilà une nouvelle semaine Abeille qui commence sous de bons auspices : la météo est bonne, le programme proposé par Jean-Claude et Anne-Marie est alléchant et nous n'avons jamais été aussi nombreux dans les organisations passées. Malgré les vicissitudes de la circulation vers le sud en ce WE de l'Ascension, tout le monde est bien arrivé au centre Renouveau de La Bouverie à Roquebrune sur Argens et ce matin, on sent une certaine fébrilité dans les préparatifs du départ. Il faut commencer par préparer son pique-nique à la sortie de la salle à manger. Ce matin quelques cyclos souhaitent partir de La Bouverie à vélo tandis que d'autres font une approche en voiture jusqu'à Fréjus.

Le groupe "nominal" composé d'une quinzaine de vélos et de deux tandems tâtonne un peu à la sortie de la ville pour trouver la bonne route vers le massif de l'Estérel. Rapidement nous constatons que la région est vallonnée. Nous rejoignons la belle bleue à Agay et suivons la côte en traversant des bourgs aux noms évocateurs de vacances, de soleil, de bronzage : Anthéor, Pointe du Cap Roux, Miramar, le col de l'Esquillon et Théoule où nous pique-niquons sur la plage. Quelques uns prendront un bain en guise d'apéritif, la température de l'eau serait à 21°.



Après le pique-nique arrosé de rouge ou de rosé, grâce à Philippe le convoyeur, nous nous séparons en deux groupes : le premier rentrera à Fréjus par la route de la côte, les autres par route de l'Estérel qui monte jusqu'au Carrefour du Logis de Paris à 315 m. Le troisième groupe gravira le Mont Vinaigre (614 m) par une route étroite et pentue qui permet d'avoir une jolie vue sur la région.

Notre guide pour la visite de Fréjus nous explique que la cité s'est implantée à l'époque romaine, "forum Julie" qui se transformera en Fréjus. De nombreux vestiges rappellent cette période : la Porte des Gaules, l'amphithéâtre, l'ancien port, le théâtre romain, les arènes, l'aqueduc. Le musée de la ville rassemble également de nombreuses œuvres d'art de cette époque : mosaïques, bustes et statues. Une maquette de la ville et de ses environs rappelle la terrible catastrophe de fin 1959 due à la rupture de la voûte du barrage de Malpasset qui causa la mort de plus de 450.

Cette visite intéressante se termine par le centre ville et la cathédrale. Puis retour à La Bouverie pour le dîner et le briefing du lendemain.

#### Samedi 23 mai - Le Thoronet et la route des vins

Par : Annick (Piot)

Ce samedi 23 mai, pour le parcours Nominal, le départ vélo est à Sainte Roseline. Nous laissons donc notre voiture sur le parking d'une cave où, aux dires des organisateurs, il est fait un très bon vin mais à des prix pas très abordables. Le soleil nous offre, gratuitement, ses rayons chauds qui vont illuminer toute notre journée. Après quelques kilomètres, nous arrivons au village des Arcs. Après une montée assez raide (comme chacun sait les Arcs c'est en altitude) nous accédons au haut du village que nous allons redescendre à pied en flânant dans ses ruelles typiques où la modernité n'a pas pris le dessus et qui sont envahies non pas par des boutiques "tu m'achètes" mais par des fleurs. Nos charmantes accompagnatrices, qui se déplacent en voiture, nous rejoignent et nous constatons que manquent Margot et Jacqueline : une mauvaise compréhension les ont laissées sur le parking du centre de vacances.

La route nous menant à Taradeau est jalonnée de vignes fleuries, à la tête de chaque rangée, par de superbes rosiers : nous sommes dans le fief des Côtes de Provence. Mais il n'y a pas que des vignes, il y a aussi des cerisiers et devinez comment s'appelle le merle que nous avons surpris en train de ravager un de ces fruitiers : HENRI, mais cela ne surprendra personne.



Notre route nous conduit jusqu'à l'abbaye du Thoronet après une halte sur le Pont d'Argens pour admirer le lit de celui-ci. Nous sommes à l'heure pour la visite guidée de l'abbaye faite par une jeune femme très intéressante. Nous apprenons que Le Thoronet compose avec "ses sœurs" Silvacane et Senanque les 3 abbayes cisterciennes de Provence.

Edifiée de 1160 à 1230 elle abritait une vingtaine de moines et quelques dizaines de convers. Ceux-ci chargés des travaux manuels n'avaient, comme l'expression le dit, « pas voix au chapitre ». Ils étaient logés et nourris mais femmes et enfants étaient interdits. Quant aux moines, nous apprenons que la seule toilette consistait en des ablutions, avec les mains, et qu'il leur était servi un repas par jour fait de légumes, de fruits accompagné d'un peu de vin : réjouissance de Dany mais consternation de Jean-Pierre que l'on rassure sur la teneur de notre pique-nique.

Après avoir repris des forces nous entamons le parcours de l'après-midi par le diverticule qui nous mène au lac de Carcès : beau site et nous ne regrettons pas ce petit détour. Notre arrêt suivant sera pour Entrecasteaux avec un beau château dont le jardin a été dessiné par Le Nôtre. Après Salernes, la route est moins agréable mais cela change après Flayosc avec une petite route oh combien agréable qui nous permet d'admirer notre village de ce matin. Les Arcs, vu du haut : encore plus beau. Mais tous nos arrêts vont nous empêcher de voir Sainte Roseline, petite chapelle dont la visite nous avait été recommandée par nos gentils organisateurs.

### **Dimanche 24 mai - Les gorges du Verdon**

Par : Laurence (Aragier)

Quelle magnifique journée encore !

Pour résumer on peut dire que l'essaim était disséminé tout autour des Gorges du Verdon : En plus des trois itinéraires concoctés par Anne Marie et Jean Claude, un petit groupe d'initiés s'est formé pour faire la route des crêtes et admirer les Gorges depuis la rive nord. La route était assez difficile mais la récompense était à la hauteur : belvédères sensationnels avec des surplombs énormes. Le matin, lors de la montée, la moyenne était à un chiffre. L'après midi la descente s'est faite jusqu'à la hauteur de la falaise des Cavaliers (lieu Mythique des BPF) sur le versant sud. La route était étroite, les voitures circulaient dans un seul sens. 46 km.

Le grand parcours est parti de Comps-sur-Artuby et a pique-niqué à Aiguines. Détour par Moustiers Sainte Marie avant de continuer la route par l'autre coté des Gorges avec des pentes plus douces et régulières. Retour par le Belvédère de Rougon, le point sublime et le pont de soleils. 102 km et beaucoup de dénivelé !

Le petit parcours a été formidable dans cet itinéraire magnifique mais pentu et sous ce soleil de plomb. Ils ont roulé jusqu'au bout de leurs forces et se sont improvisés un petit endroit sympa pour le pique-nique. Anne-Marie aurait souhaité que toutes ses ouailles ne forcent pas trop et restent groupées mais que faire ... il y a eu des indisciplinés (c'est normal, ce sont des Abeilles !!!)

Le parcours nominal (formé de 3 Abeilles) est parti lui aussi de Comps-sur-Artuby. Laurence a roulé sur un vilain morceau de verre seulement 5 km après le départ, s'est fait aider pour réparer par Pascal, et du coup Edwige a continué sa route seule, la pauvre ! Pascal ensuite s'est fait piquer par une abeille (non c'est pas un jeu de mot) au niveau du bas du cou ; le dard resté sous la peau a été retiré par des doigts de fée.

Après ces péripéties, passage au pont d'Artuby, point de départ du petit parcours, spectacle d'un saut à l'élastique, puis les différents groupes se sont retrouvés à l'auberge de la falaise de Cavaliers dont la terrasse surplombe les Gorges.

Plus on montait, plus le panorama était somptueux ! Arrivée au cirque de Vaumale après 900m de montée puis descente au col d'Illoire pour le pique nique. Pascal voulait fêter dignement ses 34 (!) printemps : il avait monté l'apéro dans sa sacoche qu'il a humidifié avec amour pendant toute la montée pour que la précieuse boisson reste fraîche jusqu'à l'heure de la dégustation ! C'est là qu'on voit le métier !!!! Il a donc arrosé cet événement dans la pinède avec une vue majestueuse sur le Lac de Sainte Croix.



L'après midi remontée au cirque de Vaumale (200m de dénivelé) pour 2 valeureuses abeilles puis 20km de descente (ou presque car il y avait encore une petite montée vers la fin du circuit (+150m). Que du bonheur ! 57km 1300m de dénivelé.

A Draguignan une visite du musée des Arts et traditions populaires était prévue pour terminer cette belle journée.

### **Lundi 25 mai - Presqu'île de St Tropez et la Garde Freinet**

Par : René (Laoué)

Aujourd'hui, la météo officielle est formelle : "Trois soleils sur toute la côte". Anne-Marie et Jean-Claude PENEL, proposent un programme parfaitement calculé avec départs échelonnés :

- 8 h, le grand parcours (109 km), a le privilège de partir à vélo de la Bouverie.
- 8 h30 le nominal a le plaisir de faire une approche voiture jusqu'au col de Gratteloup pour un parcours de 63 km.
- 8 h30 le petit parcours est ravi de l'approche voiture à Roquebrune pour un parcours de 62 km.

En fait, tout le monde est en avance et part entre 8h moins 1/4 et 8h.

Les participants du petit parcours roulent sagement mais sûrement sur la belle piste cyclable longeant la départementale. L'ascension du col du Bougnon (Jean-Claude l'a dit, un col pour tout le monde) est un peu plus laborieuse et nécessite souvent l'usage de la moulinette. Cette traversée des petites Maures nous ravit de par la beauté du paysage et aussi par le bien-être, en cette belle matinée, procuré par l'ombre des arbres bordant notre parcours. En haut puis dans la descente, quel panorama ! Vue à 180 degrés, de la pointe des Isambres au cap de St Tropez ainsi que sur la vaste et admirable baie. A Ste Maxime dix vélos et le tandem embarquent sur "GIPSY" pour traverser la majestueuse baie jusqu'à St Tropez. Les autres, contournent la baie par la route du bord de mer en passant par le village lacustre de Port Grimaud.

Les amateurs des autres parcours sillonnent le massif des Maures : Col de Valdingarde et Gratteloup pour le grand parcours, puis pour tous, le Plan de la Tour avec les ruines de la chapelle romane, La Garde Freinet (BCN, BPF), vieux village voué à l'artisanat, Grimaud, haut perché avec les ruines du château médiéval. Enfin plus bas, St Tropez que chacun visitera avant de se retrouver pour le déjeuner sur l'herbe.. Certains font la variante, très riche en dénivelé, par Gassin, le col de Paillas (dont ils se souviendront !) et Ramatuelle.

Et que font les non roulants ce jour ?

Robert et Jacqueline sont invités par une ancienne collègue Jacqueline. Denise et Isabelle s'organisent une journée nature et parcourent à pied le sentier du littoral, de St Tropez au cap St Pierre. Colette, Margot, Liliane et Jacqueline nous dénichent un coin pique-nique du tonnerre, à l'ombre sous les arbres, avec vue sur St Tropez. PhiPhi, aussi malin et dévoué que jamais, réussit à stationner sa "voiture eau/rosé" dans la citadelle à vingt mètres de là.

Musée de l'Annonciade



Comme d'habitude, une petite sieste méritée s'ensuit, précédant la visite du musée de l'Annonciade sur le vieux port. Les toiles exposées rappellent que Saint Tropez a été l'un des foyers les plus actifs de l'avant-garde picturale au début du XX<sup>e</sup> siècle, grâce à Paul Signac qui découvrit en 1882, ce petit port de pêche. Il acheta une maison dont il fit son atelier, la Hune, et y invita de nombreux peintres : Cross, Matisse, Derain, Marquet ... La collection exposée appartient essentiellement aux mouvements pointilliste, nabis et fauve.

Sagement tout le monde prend le chemin du retour, moins ardu que les parcours du matin : Ceux du petit parcours reprennent le bateau par petits groupes. Anne-Marie, notre clairvoyante organisatrice, dénêche une route tranquille, ne figurant pas sur la carte, empruntant le tracé de l'ancienne voie ferrée du "train des pignes", formidable !

### Mardi 26 mai - Villages perchés du Haut Var

Par : Votre serviteur, Jean (Berthelot)

Les jours se suivent et ne se ressemblent pas: ce "mardi 26 mai" après un timing rigoureux, petit-déjeuner 7 heures, départ à la fraîche à 8 heures précises, chaque groupe prenant sa route choisie en fonction de son parcours.

Les "Costauds" vont perdre un de leurs membres assidus, un certain Roger, harnaché comme un baudet d'un sac à dos de 20 kg bien bâti, s'est mis en tête, comme une mule, de rallier "la Bouverie" à "Vitrolles" à la pédale, 150 Km environ, et ce pour des questions de calendrier (cela était prévu). Aussi nous roulons 10 Km ensemble puis à "Le Mitan" nos routes vont se séparer, nous le quittons sans regret (un ronfleur de moins, diront certains), d'ailleurs plusieurs plaintes lui ont été notifiées...

Les deux parcours, nominal et grand se confondant, nous nous dirigeons vers le premier perchoir "Callas". Après quelques côtes, nous sommes en présence de la beauté provençale et tout ce que cela comporte: l'architecture, les gens, le santonnier (authentique fabricant), les fontaines -même elles- ont l'accent. Aussi, nous ne sommes pas au bout de nos découvertes, les villages sont plus beaux les uns que les autres. Bargemon, Seillans, les gens circulent à pied dans tous ces villages, beaucoup de "cyclos" et peu d'autos. L'heure tourne et midi approche et, comme par hasard, les petits, les moyens et les grands, toutes les sections vont se retrouver pour un pique-nique panoramique en haut de ce piton perché qu'est Fayence, dans la joie et la bonne humeur. Chacun y trouvera son réconfort pour faire place aux chants traditionnels avec Catherine et René en duo, suivis de la chorale "mielleuse". On ne sait pas quelle fut l'influence sur la météo, mais nous étions si près du ciel que la pluie ne tarda point éparpillant l'essaim.

La section des "Petits" part avec les "Moyens" vers le bas, tandis que la section des "Grands" passant à travers les gouttes se dirige vers le perchoir de Mons où la pluie est vraiment de la pluie. Le bistrot de Mons est le bienvenu. Le gros grain qui nous guettait passa mais est revenu aussitôt, ou plutôt un autre le suivait. À la façon de Paco-Rabanne, nous devons confectionner des "sacs



poubelle" pour quitter ce lieu embrumé que nous n'avons pas su apprécier à sa juste valeur.

Ainsi, nous entamons une descente dangereuse sous la pluie. À mi-descente, nous franchissons, "la Diagnole", torrent dont l'eau était en partie captée un peu en amont, par les romains qui construisirent un aqueduc de 39 Km pour alimenter la ville de Fréjus.

Puis nous nous dirigeons vers les derniers perchoirs du jour: "Caillian", juxtaposée à "Montauroux", toujours merveilleuse. Là, nous sommes contraints de faire demi-tour car nous avons passé sans le voir le cimetière où repose sœur Emmanuelle dans sa simplicité légendaire et la sobriété.

La montre ne s'arrêtant pas de dégouliner, nous reprenons notre descente en traversant les gorges du Blavet, un endroit sublime par ses couleurs, ses ocres, ses rouges. Enfin nous terminons en roue libre vers la "Bouverie".

Merci Anne-Marie, merci Jean-Claude, de nous avoir entraînés dans cette galère.

### **Mercredi 27 mai - Départ pour Carqueiranne**

Par : Gérard (Grèze)

La plupart des Abeilles sont levées bien avant une heure raisonnable, il ne devrait pas y avoir de retard pour le rendez-vous aux jardins méditerranéens du domaine de Rayol.

Domaine du Rayol: la crique



A 10h30 tout le monde est là à l'entrée des jardins. Cette visite est très intéressante avec une impressionnante concentration de plantes de type méditerranéen issues de toutes les régions du globe présentant ce type de climat. Le site est enchanteur, caché du voisinage nous sommes dans un écrin de verdure avec quelques vues éblouissantes sur une mer d'un bleu limpide. Une petite plage invite à la baignade, un vallon humide et frais donne envie de faire une pause avant de retourner dans la chaleur estivale. Le guide est intarissable, il nous décrit une multitude de plantes, avec les détails permettant de les différencier et il nous explique comment elles sont adaptées à ce type de climat.

La visite dure plus que prévue et même si on ne s'en lasse pas, les jambes commencent à être lourdes et les ventres vides. Le déjeuner est bienvenu et le restaurant est très bien choisi, avec une superbe vue sur la mer et les îles d'or à l'horizon. Après quelques verres le ton monte et on ne s'entend plus. Qu'ils sont bavards et bruyants !

Encore quelques kilomètres de route de bord de mer et nous voici à Carqueiranne chez Vacancier. Le centre de vacances est au calme, un peu en retrait de la route, avec une vue sur la mer et un grand parc arboré.

### **Judi 28 mai - Les châtaigneraies des Maures**

Par : Bernard et Isabelle (Seguier)

Départ pour tous de la Valérane. Les groupes se séparent à Pierrefeu du Var.

Après une halte au château de l'Aumerade, grosse propriété viticole agrémentée d'un musée de 1800 santons, les "gros bras" se dirigent vers Notre Dame des Anges en faisant une halte dans le village de Pignans.

La chapelle Notre Dame des Anges est à 780 m ; elle se mérite, même si la montée se fait principalement dans une forêt de châtaigniers. La difficulté n'a pas effrayé notre doyen Maurice qui atteindra le sommet pour s'octroyer le pique-nique réparateur auprès de la chapelle décorée d'une multitude d'ex voto les plus divers.

Les "nominaux" et le petit parcours reçurent le meilleur accueil au château de Montauld avec dégustation de vin et de petits fours. Ils rendirent la politesse par de nombreux achats.

Le pique-nique principal s'organisa autour de la voiture buvette à l'ombre des platanes de Collobrières, agrémenté par une rencontre pittoresque avec Élisabeth Sansdents (dixit Dany), vagabonde de 76 ans (riche à millions d'après les garçons de café), ne dédaignant pas le rosé que Phiphi lui a offert et qui pu repartir, chargée des surplus du pique-nique.



Collobrières. Après le pont, on trouve le vendeur de marrons glacés

Pour certains d'entre nous, Collobrières laissera le souvenir savoureux

Le retour vers La Valérane par le col du Babaou (le fou en provençal) autres permis à chacun de profiter de la mer ou de la piscine avant le pétanque du soir avec dégustation, à plus soif, de sangria.

## Vendredi 29 mai - La Sainte Baume

Par : Chantal (Courmont)

En principe tout le monde quitte le centre en voiture mais 2 irréductibles partent à vélo à l'assaut du massif de la Sainte Baume. Le grand parcours partira de Méounes et rentrera par le col de l'Espigoulière avec descente sur Gémenos.

Glacière de Pivault



Le 1er arrêt est pour la glacière de Pivault : cette imposante bâtisse ressemblant à un puits, construite dans les forêts humides servait à conserver au 19ème siècle la glace formée durant l'hiver et à la redistribuer aux villes environnantes.

Nous sommes accueillis à la Sainte Baume par la cloche qui annonce l'office du milieu de journée. L'hôtellerie possède une chapelle et reçoit les pèlerins venant vénérer Sainte Marie Madeleine qui vécut en ermite dans une grotte à proximité. On préparait des tables en plein air pour accueillir les jeunes de Provence venant en pèlerinage le dimanche de Pentecôte.

Après un très agréable pique-nique dans la prairie jouxtant l'hôtellerie, chaque groupe se remet en route ; le petit parcours revient par le même chemin. Le nominal se divise en 2 : une bonne moitié reviendra par Nans les Pins, les autres après une visite au Plan d'Aups, rentreront par la route des gorges amenant à St Zacharie : jolie fontaine rafraîchissante à l'entrée. Malheureusement la route ensuite est assez passante, de plus c'est un four !

Sur le chemin du retour, une visite d'un moulin à huile artisanal à la Farlède ; ce moulin du Partégal au milieu d'olivieraie et de figueraie date du 14ème siècle. Notre guide est la 4ème génération de maîtres mouliniers ; il nous fait visiter tout d'abord les extérieurs : un aqueduc gallo-romain apportait l'eau qui faisait tourner la roue de 8m50 de diamètre, puis à l'intérieur le pressoir avec sa meule en grès et ses engrenages en bois, les vis sans fin. Un moulin moderne a été construit à côté car le processus de fabrication à l'ancienne ne correspond plus à la législation européenne; notre guide nous explique la manière de décrypter les étiquettes des bouteilles du commerce. Le clou de la visite consiste en une dégustation de diverses huiles d'olive à l'aveugle et de plusieurs produits dérivés préparant notre palais à des achats éventuels.

Christian relançant la série des pots dans ce centre Vacancier en offrant l'apéritif pour ses 60 ans.

D'autres abeilles ont pris des options différentes pour la journée : pour René et Catherine, marché provençal du Pradet, pique-nique sur leur terrasse, baignade à la plage du Cordon (championnat de kite surf) et essais de cerf volants.

## Samedi 30 mai - Le Mont Faron et Toulon

Par : Jean-Pierre (Smith)

C'est la journée la plus dure du séjour : lever tôt et ptidej aux aurores. Discussions : Faut-il monter le Mont Faron en train, à vélo, en funiculaire, à cheval ou en voiture ? et comment faut-il le descendre ensuite ?

Finalement, à 8 heures, deux groupes partent en même temps : celui "du haut", animé par Christian anniversaire de frais, et celui "du bas", propulsé par Pierrot toujours pressé de partir. Il faut prendre la piste côtière et, comme lors de la semaine en Franche-Comté, tous se trompent au premier carrefour, seul Gérard semble se souvenir du chemin. Contournement du Mont Faron par la droite pour ne pas nous le faire voir, vent dans le dos. Malgré une quasi-rébellion généralisée, Gérard préempte le rôle de capitaine de route à Jean-Claude notre chef à tous et le peloton se met à rouler à 33 km/h vent dans le dos. La grâce présidentielle, et le vent, aidant, Gérard ne sera pas lynché. Détour des courageux par la boulangerie du Revest les Eaux. C'est jour de marché et ils ont des pains aux raisins, puis tous s'échappent en douce, je ne pourrai pas narrer leur ascension du Mont Faron.

Ca monte, ça monte, ça monte, hein Jean-Claude !



Quand on parle d'ascension, c'est une ascension. Ça monte, ça monte, ça monte. En haut, on trouve un bistrot et Bernard compatissant offre une bière au narrateur, gagnant ainsi sa reconnaissance éternelle et une citation à comparaître au présent compte-rendu. Il faut toujours offrir à boire et à manger au tenant du compte-rendu, ça créerait des vocations de narrateur à l'Abeille. Visites diverses et diversement intéressantes au sommet. En fait, on est en haut, et c'est un fort militaire chargé d'histoire. Alors certaines Abeilles font durer le plaisir tandis que les stakhanovistes du grand parcours s'agitent et repartent bien vite vers l'autre extrémité du sommet du mont Faron qui, comme un bicorne, a deux

sommets. Retour avec Claude Morel face à un vent à décorner les boeufs. Certains rentrent tard, au risque, fou, de sauter le repas.

Après-midi et après douche, certains vont se les geler à la mine de Cap Garonne, l'endroit magique où bat le cœur de la terre. Il s'agit de la reconstitution d'une mine de cuivre telle qu'on l'exploitait au XIX<sup>e</sup> siècle.

Tous au bateau pour la visite de la rade de Toulon. On y voit la frégate Australienne de passage, mais sans kangourous, on y voit aussi un sous-marin US, sans ses marins. Le porte avions amiral "Charles de Gaulle" est là, comme en haut du village de la Revert, où on voit côte à côte deux statues de de Gaulle et de Jean Monnet, en bons copains qu'ils n'étaient pas. On voit ensuite nos R2D2 et C6PO à nous : deux robots océanographiques de l'Ifremer. On croise devant Saint Mandrier, patrie de Bernard Moitessier et de son maître voilier Loiseau.

Au retour, pot en l'honneur de Maurice Lair pour ses 89 ans et demie. Maurice se découvre un peu devant nous, en quelques mots très vrais sur lui et sur l'Abeille, tous l'entourent de leur amitié, Jean sabre le champagne avec un pied de verre et nous offrons les cadox aux organisateurs.

Le soir, deux concerts improvisés de Françoise. Au programme, recuerdos de la magnifica semana Abeille de Andalucia: "Recuerdos de la Alhambra" de Francisco Tárrega.

### **Dimanche 31 mai (Fête de la Pentecôte) - Bormes les Mimosas et la corniche des Maures**

Par : Claude (Sauvage)

Après le petit déjeuner, nous découvrons que le Saint Esprit n'est pas descendu sur l'Intendance de l'hôtel qui n'a pas prévu notre pique-nique. Rapidement, tout s'arrange.

Un groupe, dont je fais partie, fait le petit parcours, en suivant la côte, visite le port de Miramar, l'Argentière, admire de loin le fort de Brégançon et attaque la montée pour Bormes- les-Mimosas, où il est accueilli par la fanfare de Morcenx, grande ville des Landes chère à René L ...

Plusieurs incidents ont émaillé cette montée :

- Maurice, notre futur nonagénaire, a sprinté traîtreusement en fin de parcours pour faire la pancarte.
- Jean-Jean a crevé de la roue avant droite, une crevaison lente, difficilement détectable due à la différence de pression atmosphérique entre le bas et le haut de la côte, l'explication détaillée de ce phénomène se trouve dans le traité de thermodynamique TOTORTAPATOR, du grand Philosophe Babylonien Cassius Clay. Dans cet ouvrage, on trouve également l'explication de la différence de température d'ébullition de l'eau et de l'angle droit.

Nous trouvons un endroit calme pour pique-niquer à côté du cimetière. Après-midi, visite de la ville, photos, concert de la fanfare sus citée, puis retour par une piste cyclable réalisée sur une ancienne voie ferrée.

Pas de la Griotte: un des derniers cols du parcours nominal, avant les cols de Giens

Un autre groupe qui a fait le parcours nominal par la corniche des Maures, a pu contempler de magnifiques paysages et a pique-niqué au col de Canadel, un indépendant a visité tous les petits ports de la presqu'île de Giens, d'autres n'ont pas voulu avouer ce qu'ils avaient fait.

Le soir, pot puis dîner, le Saint-Esprit n'était pas descendu sur le cuisinier car la bouillabaisse, a failli manquer.



Voilà une semaine Abeille 2009 qui se termine, on a aimé:

- Les parcours;
- Le rosé de Phiphi;
- Les visites;
- Les choix culinaires;
- Le vélo, les kilomètres;
- Les organisateurs et leurs briefings toujours efficaces;
- Le mont Faron;
- Les marrons glacés;
- Les divers apéros qui égayèrent le séjour;
- la prodigieuse exactitude de Jean-Claude dans ses itinéraires;
- Les lieux de sieste toujours renouvelés, la palme revenant en cela au musée de St-Tropez, climatisé à souhait.

Aussi, on a moins aimé:

- La pluie, surtout quand elle nous tombait dessus;
- Les parasols qui se retournaient par grand vent;
- Les crevaisons (car l'organisateur ne réparait pas les chambre à air).

Pour tout cela, et pour avoir su, toujours avec gentillesse, nous faire aimer ce pays que vous aimez tant vous-mêmes, merci, Anne-Marie et Jean-Claude

# Week-end autour de FECAMP

Les 20 et 21 juin 2009

## Participants :

Marc et Laurence; Claudine et Christian; Bernard et Isabelle; Jean-Claude et Anne-Marie; Jean Berthelot; Jean et Bernadette; René et Catherine; Henri et Chantal; Jojo et Marie-Louise; Jocelyne et Michel; Brigitte; Françoise et Patrick; Edwige et Philippe.

24 Abeilles attendues pour ce premier WE organisé par Laurence et Marc.

Dès le vendredi après midi les couleurs de l'abeille volent au dessus de la plage de Fécamp où René et Catherine ont installé leur cerf-volant.

## Samedi 20 juin 2009 (Fécamp Etretat)

Le départ est prévu à 9h30, afin de laisser le temps aux abeilles du matin d'arriver, de permettre aux autres (abeilles) de faire le marché, et aux amateurs d'huîtres de se laisser tenter pour le pique-nique du Midi.

Nous faisons la connaissance de Jacques JOEN, Président du vélo club fécampois, également père de l'hôtelière, qui nous accompagnera une partie de la matinée. Il nous conduira sur les hauteurs de Fécamp par des petites routes escarpées et pas toujours repérables sur les cartes.

A Yport, surprise ! Un petit café nous attend sur la plage, et ce organisé par le club fécampois; nous sommes tous très touchés de cette attention, et les appareils photo seront très sollicités.

Nous continuons sur Etretat, et une dizaine d'abeilles, s'offrira un petit diverticule par Antifer avant le pique-nique. Celui-ci aura lieu au monument Nungesser et Coli, sur le point culminant, en plein vent, mais devant l'aiguille et le rocher troué.

Le retour se fera en deux groupes, un trajet commun et un diverticule pour les volontaires, mais un sort leur est jeté car au fil des kilomètres, les crevaisons s'enchainent (de vélo) et leur font perdre un temps précieux pour le rendez-vous de 16h45 à l'abbaye Bénédictine. Tout le monde sera à l'heure.

Je passerai sur l'architecture extravagante de ce palais construit pour Alexandre Le Grand, les nombreuses pièces de musée, la salle des épices dont 27 sont nécessaires à la composition de la bénédictine, que nous dégusterons à la sortie bien sûr...

Dîner : deuxième surprise du jour, sur la table, un petit carton avec une photo prise au petit café du matin et un mot du club fécampois, plus un autre petit souvenir : la classe !!! Le repas sera excellent, nous avons choisi les plats depuis plusieurs semaines, heureusement que Marc a conservé la liste pour nous rafraîchir la mémoire.

## Dimanche 21 juin 2009 (St Valery en Caux)

Départ 8h15. La majorité des abeilles partira de l'hôtel pour le parcours nominal.

Premier arrêt la chapelle située sur le point culminant de la falaise, d'où nous pouvons admirer toute la baie de Fécamp.

Nous sillonnerons cette Normandie ses vallées et ses coteaux ...

Pour cause de diverticules, des arrêts impromptus se feront en bas des descentes, donc juste avant une ascension de quoi faire souffrir nos dérailleurs et nos jambes ...

Arrivée aux petites dalles, nous constatons l'absence de Jojo, pas de portable, nous repartons, et c'est Marc qui retrouvera Jojo qui se croyait abandonné, après avoir consulté les possibilités d'assistance voiture; Jojo remontera sur son vélo pour se rendre plus directement sur les lieux du pique-nique.

Tout étant rentré dans l'ordre nous repartons sur St Valery en Caux (BPF), et huit abeilles s'aventureront sur le diverticule via Veules les Roses, dont le détour vaut la peine, car dans ce villages très pittoresque, les roses, comme son nom l'indique, sont présentes et la Veule, est le plus petit fleuve de France.

Mais le rendez vous pique-nique prévu au lac de Caniel est encore loin, et Claudine suggère de faire une coupe, idée approuvée, et nous arrivons quand même tardivement au lac, l'estomac dans les talons. Très beau décor, et après le petit café au soleil et au bord du lac, il faut du courage pour repartir, d'ailleurs le départ se fera en ordre très dispersé, même le vélo de Christian fera des siennes.

Enfin les derniers partiront vers 15h, ce qui ne découragera pas Christian, Claudine, Laurence, Jean-Claude, Jean et Brigitte de faire un énième diverticule. Ils nous rejoindront, Marc et moi à Fécamp, les autres Abeilles ayant pris leur envol ... Pas de "Regrouper" avant le départ.

## Conclusion :

- Nous redoutions la pluie, nous n'en avons pas eu.
- Nous redoutions le vent il fut modéré.
- Nous ne redoutions pas le soleil, il fut présent et plutôt discret le samedi.

Pour une première Marc et Laurence ont organisé ce week-end de main de maître et nous les remercions vivement pour cette superbe organisation.

Edwige Briand

# Le défi des Fondus de l'Ubaye

27 juin 2009

(Version 5 cols, soit 258 km et 5360 m à monter, mais aussi à descendre !!!)

Le DFU, Jean-Pierre en parle avec tellement d'enthousiasme que j'ai hâte d'en découvrir l'ambiance et les cols.

Comme le titre l'indique le défi a plusieurs versions possibles, ce n'est pas obligatoirement les 7 cols avec 336 km et 6930 m de dénivelé, plusieurs options sont proposées avec des niveaux de difficulté plus sobres.

Voici tout d'abord un aperçu des défis que chacun peut relever en fonction de ses capacités et surtout de ses ambitions :

- Montée de la cime de La Bonnette, Aller-retour Barcelonnette - Cime de La Bonnette. 66 km - dénivelé : + 1680 m. Participe à la lutte contre la mucoviscidose, mais ne donne pas accès à la confrérie des Fondus de l'Ubaye.
- 4 cols (Pontis, St Jean, Allos, Bonnette), 206 km - dénivelé : + 4200 m, pour devenir membre de la confrérie.
- 5 cols (Pontis, St Jean, Allos, Bonnette), 258 km - dénivelé : + 5360 m, pour devenir maître de la confrérie.
- 7 cols (Pontis, St Jean, Allos, Cayolle, Cime de La Bonnette, Vars et montée à St Anne la Condamine (au lieu du col de Larche interdit aux vélos) 336 km - dénivelé : + 6930 m, pour devenir grand maître de la confrérie.

Ainsi présenté ça me semble moins bestial, même si les versions 4 et 5 cols se terminent par la Bonnette.

Ce qui est remarquable c'est qu'à l'arrivée les différents performeurs se retrouvent à la même table et chacun raconte ses aventures en toute simplicité, qu'il soit membre, maître ou bien grand maître ou n'ai monté que la Bonnette. Chacun a eu la volonté de terminer son défi et en retire simplement une satisfaction personnelle, ... plus l'envie de revenir l'année prochaine.

Donc c'est ce que fait Jean-Pierre et samedi matin il aura l'ambition de passer du statut de membre à celui de Maître, c'est à dire ajouter le col de la Cayolle, même si cela doit le priver de la dictée avec l'académie de dictée de l'Ubaye.

**Voyage en train vers Embrun, avec nos vélos :** Jeudi soir nous voici à la gare d'Austerlitz pour prendre le train de nuit jusqu'à Embrun, ensuite ce sera 60 km de cyclo-camping jusqu'à Barcelonnette. Arrivée à Embrun à 7h35. Ciel bleu, soleil, les montagnes sont belles et le lac de Serre Ponçon resplendissant.

**Cyclo-camping d'Embrun à Barcelonnette :** Départ vers Barcelonnette vers 9h00, il fait déjà chaud. La route est presque plate jusqu'à Savine le lac, ensuite ça monte vers Sauze le lac où le panorama sur le lac est remarquable. La



descente vers la vallée de l'Ubaye est très rapide, elle promet une belle remontée dimanche au retour. Ensuite la montée vers Barcelonnette est plutôt facile avec un fort vent dans le dos.

Arrêt au supermarché à l'entrée de la ville pour les achats du pique-nique et le ravitaillement pour le défi.

Nous voici au camping du plan. Terrain plat, herbeux et ombragé, eau chaude à discrétion, à deux pas de la permanence et sur la route du défi. C'est parfait pour y faire étape avant le col d'Allos et après la Cayolle.

Pique-nique après avoir monté les tentes puis pour Jean-Pierre préparation des rations de survie pour le défi, avec taboulé amélioré de tomates, concombre, avocat... Ensuite il dénude Dr.

Olive pour grimper léger. Enfin même sans porte-bagage ça n'en fait pas un coursier léger, ça restera un vélo que les autres regardent avec condescendance en pensant qu'il serait bien au musée.

Un orage arrose la fin d'après-midi, mais tout rentre dans l'ordre au moment du diner. Festin de pâtes, dessert gourmand et il est l'heure de rentrer au camping. Masque et bouchons d'oreille pour une nuit courte mais sans interruption.

**Le défi, réveil à 4h30, départ à 5h30 :**

Au réveil il fait frais, environ 12°C. Je partirai avec un pantalon léger et deux couches de manches pour ne pas prendre froid dans la descente vers le lac de Serre Ponçon.

Café à la permanence et nous voici au premier rang sur la ligne de départ. A 5h40 le départ est lancé. Le temps que les muscles s'échauffent et nous voilà dans une ambiance de course. C'est fun mais il faut bien rester dans les roues pour profiter de l'aspiration. Un tandem mène le groupe dans les parties en descente, c'est très rapide. Quand la route remonte un peu le groupe ralenti à peine, bien calé derrière les premiers c'est presque facile. On arrive en bas, la route franchit l'Ubaye à son arrivée dans le lac, petite montée et voici un tunnel. Il est court, droit mais pas éclairé. Il n'est pas facile de rouler droit, d'autant plus que la lumière à la sortie nous aveugle. Il y a peu de monde devant moi et j'arrive à



contrôler ma trajectoire. Jean-Pierre un peu plus loin verra des gars s'arrêter dans le tunnel car ils n'arrivent pas à rouler dans l'obscurité. L'exercice peut sembler facile pour un cyclo isolé, mais en peloton il vaut mieux être devant et avoir la lumière de la sortie comme guide. A peine sortis de ce tunnel ça redescend très vite, montée et passage devant le cimetière du village d'Ubaye englouti dans le lac. Voici la route du col de Pontis.

### Col de Pontis, défi acte 1.

Je m'arrête pour me dévêtir avant d'attaquer le col, Jean-Pierre s'en souvient comme l'un des passages les plus pentus du parcours. Nous sommes peu nombreux à nous arrêter et quand nous repartons l'ambiance a changé. Nous ne sommes plus que quelques uns et la tendance est à rouler raisonnablement, en prévision des autres cols à gravir.

Plus aucune ressemblance avec une course, nous voici dans une randonnée cyclo-montagnarde. Ce col est effectivement le plus pentu du défi et il est vrai qu'on peut se fatiguer prématurément en voulant le monter trop vite.

Bref arrêt au contrôle, le temps de mettre un coupe vent et on redescend par l'autre face, la route est aussi pentue, elle est sinueuse et mal revêtue, il faut descendre prudemment. On retrouve la route d'hier pour remonter à Sauze le lac puis la folle descente vers l'Ubaye avant de remonter en direction de Barcelonnette.

### Col Saint-Jean, défi acte 2:

Au pied du col Saint Jean on s'arrête retirer les coupes-vent. Jean-Pierre repart devant, je le laisse mener mais il est rapide alors je le laisse partir et prends le rythme qui me convient. Il doit s'apercevoir qu'il force trop et passe le plateau de montagne. Sa vitesse réduit aussitôt, je le dépasse car je me sens bien et garde mon allure. Nous croisons les premiers qui ont déjà presque un col d'avance sur nous, qu'importe, nous n'avons pas le même objectif.

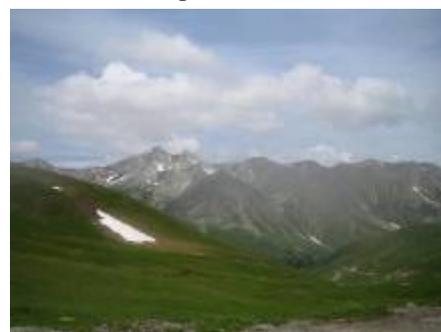
La montée n'était pas difficile, mais la descente est un régal, avec une large route, de grandes courbes et une pente modérée; il est à peine nécessaire de freiner.

Retour au fond de la vallée de l'Ubaye qu'il faut maintenant remonter jusqu'à Barcelonnette. Pointage à la permanence, arrêt au camping pour déposer les vêtements chauds dont nous n'aurons pas besoin pour les cols d'Allos et de la Cayolle et ravitaillement. Il est environ 10h00 mais Jean-Pierre a envie d'une courte sieste, quelle surprise ! Je repars en me disant que cela va me permettre de monter gentiment pour lui laisser la possibilité de me rejoindre avant le sommet du col.

### Col d'Allos, défi acte 3 :

Belle montée, assez boisée avec quelques passages pentus alternant avec d'autres plus faciles. Tiens, un télésiège, trop facile le ski ! Voilà le refuge, juste avant le col, il est ouvert, je vais pouvoir pointer le BPF. Encore quelques hectomètres et voici le col avec ses contrôleurs. Et de trois, plus que 2 cols.

Photo du panorama de l'autre versant, puis direction le refuge pour le coup de tampon et une omelette jambon fromage. Jean-Pierre arrive, nous échangeons quelques mots et je repars vers Uvernet et le col de la Cayolle.



### Col de la Cayolle, défi acte 4 :



Quelques cyclos/cyclotes bavardent au contrôle ravitaillement, semblant hésiter à s'élancer vers les hauteurs. Je pars seul, mais je serai bientôt rattrapé par Sophie Matter, la responsable de la super randonnée de Haute Provence, nouvelle randonnée permanente de l'ACP. Nous bavardons un moment, mais quand la pente s'élève à l'approche des derniers lacets Sophie est trop rapide alors je la laisse partir. Nous nous retrouverons au col et nous nous croiserons encore à proximité du col de la Bonnette.

Plus qu'un col pour le succès de mon défi.

[Croyez-vous que cela nous concerne ?](#)



Encore une belle descente, génial, elle est assez agréable, même si la route est parfois un peu dégradée. Il y a bien quelques virages demandant de la prudence, mais c'est rapide sans être dangereux. Je croise Jean-Pierre qui fait une pause à quelques kilomètres du sommet, mais il semble en bonne forme pour aller au bout de son défi.

Deuxième passage devant le camping, arrêt ravitaillement. La fatigue commence à se faire sentir, il est temps de faire un brin de toilette pour se détendre et se rafraichir et aussi d'un massage des jambes pour oublier un peu les 200 kilomètres déjà parcourus depuis ce matin. Je reprends des vêtements chauds pour la descente de la Bonnette que j'ai déjà descendue au couchant et j'ai le souvenir de basse température au sommet. Tenue d'hiver recommandée.

### Col de la Bonnette, défi acte 5 :

Il est 16h30, il est temps de repartir vers le dernier col que je ne veux pas descendre de nuit. Je repasse à la permanence où on me propose d'entrer me ravitailler, 16h45 il faut y aller, même si les nuages noirs au fond de la vallée menacent.

Je reçois les premières gouttes à l'approche de Jauziers. Elles sont énormes alors je m'arrête sous un arbre pour mettre l'imperméable. Ça ne devrait pas durer, les montagnes du côté de la Bonnette sont libres de nuages. La route est d'ailleurs sèche à la sortie de Jauziers. La pente est raide mais régulière. Voici le restaurant de la cote 2000, il est fermé, donc pas de tentation. Des plaques de neige commencent à apparaître au bord de la route, encore 800 mètres de dénivelé, le rythme est lent mais régulier, un peu à l'économie ça va se finir sans trop de mal. A l'approche du col les plaques de neige sont plus nombreuses, il commence à faire frais et le vent se lève. J'arrive au sommet à

19h55, soit cinq minutes avant l'heure limite visée pour revenir à Barcelonnette avant la nuit.

Tout allait bien, jusqu'à 50 mètres du sommet quand un coup de tonnerre retenti, mon pneu arrière vient d'exploser. Je constate avec horreur qu'il est usé jusqu'à la toile. Je l'avais pourtant inspecté avant de partir, il semblait bien usé mais paraissait pouvoir faire le défi. Les contrôleurs n'ont rien pour me dépanner. Abandonner après avoir gravi les 5 cols, que ce serait stupide ! Finalement un cyclo qui vient d'arriver au contrôle a un pneu de rechange et sauve mon défi.

Les contrôleurs voyant ma fatigue prennent les choses en main. Merci pour ce pneu salvateur et l'assistance efficace des contrôleurs. Avec mon vélo en acier, avec garde-boue et sac de guidon je leur fais de la peine et j'ai droit à leur compassion. Avant que je ne les quitte ils me suggèrent de passer commande d'une machine plus moderne au Père Noël !

Je m'élançais dans la descente après avoir enfilé mes vêtements chauds et mes gants d'hiver, il n'y a que la tête que je n'ai pas équipée pour affronter le froid du grand Nord. A peine parti je grelotte et je dois m'arrêter pour glisser le sous-casque d'hiver. C'est beaucoup mieux avec, je vais pouvoir profiter des 28 kilomètres de cette descente. Elle est rapide et présente quelques virages très resserrés pour lesquels il faut freiner généreusement. La route est belle et large mais il faut être très prudent. Je me dis que l'exercice de nuit doit être assez périlleux.

Voilà Jean-Pierre, il a passé la cote 2000 depuis peu, il devrait arriver au sommet vers 22h00 et donc descendre de nuit.

De jour je mettrai environ 45 minutes pour arriver à Jauziers. Le ravitaillement attend les candidats aux 7 cols, non merci pas pour moi cette année, il est tard et je ne me suis pas préparé pour ça, je tourne donc vers Barcelonnette où l'éclairage public s'allume à mon arrivée à 21h15.

### Arrivée

Je vois sur le tableau de la permanence qu'il y a beaucoup de candidats aux 7 cols. Les premiers sont arrivés depuis plus de 3 heures, pas de doute, nous ne visions pas le même défi. Qu'importe j'ai relevé le mien et c'est bien l'essentiel. Jean-Pierre est en bonne voie aussi, c'est donc un bon jour pour les randonneurs au long cours de l'Abeille.

C'est maintenant le moment de la pasta partie. Deux cyclos me proposent de partager leur table, un à fait 5 cols et l'autre 7, nous accueillons un couple qui termine tout juste le parcours de 7 cols. Lors de la remise des récompenses j'apprendrai que c'est la première féminine à avoir fait le parcours intégral, en 16h00, soit un temps remarquable.

En discutant je vois qu'on se retrouve entre grands randonneurs et cyclo-sportifs spécialisés dans l'ultimate. Ça ne parle que de Paris-Brest-Paris et de cyclo-sportives. Je suis les conversations, mais c'est différent des récits de randonnées des Abeilles.

Les cantinières sont généreuses, je suis repu. Je peux aller prendre une douche réparatrice avant de revenir accueillir Maître Jean-Pierre de la confrérie des Fondus de l'Ubaye.

### Lendemain de fête :

Réveil à 8h30 pour être à 10h00 à la remise des diplômes et récompenses, après avoir plié le camp et rechargé les vélos.

Départ vers Embrun à 13h00. Le vent est le même que vendredi matin, donc dans le nez alors nous descendrons moins vite que durant le défi, il faut dire que les vélos sont bien chargés et les jambes se rappellent des efforts d'hier.

Nous voici au pied de la montée vers Sauze le lac. La lenteur à monter est proportionnelle à la vitesse diabolique de la descente. Il fait très chaud et on apprécie que durant le défi la température soit restée modérée. Descente vers Savine le lac et nous arrivons à Embrun.

Il est temps de faire une pause à une terrasse ombragée en attendant l'heure de diner puis le départ du train.

Arrivée à Paris à 6h50. Le week-end est fini il faut prendre le chemin du travail.

### Conclusion :

Oui, le défi des Fondus de l'Ubaye n'est pas facile, mais c'est une belle épreuve, relativement abordable en version 4 cols, c'est comme un BCMF en version randonneur.

Domage que les Abeilles nous regardent parfois bizarrement et se méfient de nos propositions car c'est juste un peu sportif, mais ce n'est pas inhumain. Pour la version 5 cols il faut avoir un bon entraînement mais pour l'option Grand Maître il faut auparavant avoir roulé sérieusement en montagne.

Bravo Claude pour cette belle organisation et l'amour de votre vallée que toute l'équipe communique.

Et puis c'est aussi l'occasion de participer à la recherche sur une maladie qui interdit aux malades de faire ce que la santé nous autorise.

Rendez-vous en 2010 pour l'intégrale ? Ou bien pour une version allégée ?



**Maître Jean-Pierre  
tout sourire à l'arrivée**



**L'Ubaye et sa vallée**

# Paris-Prague

## Un trait d'union Européen (1300 km, du 15 au 24 août 2009)

par Patrice Micolon, Christian Auzet, Jean-Pierre Smith, Daniel Forel, Claudine Auzet, Frédéric Micolon et Joël Chicoyneau de Lavalette

Patrice nous l'avait proposé avec sa concision usuelle en février dernier: "*Je compte tenter un trait d'union européen Paris-Prague cet été (départ soit vers le 8 août, soit vers le 15). Total 1182 kms, soit une dizaine de jours à 120 km/jour, et éventuellement 2 jours sur place. Ca passe par St Mihiel, Wissembourg, Heidelberg, Rothenbourg, Bayreuth.*"

Et ça passe aussi par la célèbre ville d'eau Karlovy Vary (Carlsbad). Nous étions finalement sept au départ: Les cinq premiers faisaient l'aller à vélo et le retour en train, Christian et Claudine Auzet poursuivaient sur Salzbourg et au-delà:

- Patrice et Frédéric Micolon
- Daniel Forel
- Joël Chicoyneau de Lavalette
- Jean-Pierre Smith
- Claudine et Christian Auzet



### 1 - Samedi 14 août: Bussy St Georges (Paris-Est) – Linthes. 110 Km, par Patrice

La journée promet d'être particulièrement chaude en ce 15 août. Le rendez-vous, initialement donné à Roissy-en Brie, s'est déplacé à Bussy saint Georges, sous l'amicale pression des participants habitant peu ou prou sur le trajet de la ligne A du RER, c'est-à-dire en fait de tout le monde. La ligne va donc drainer successivement Jean-Pierre à Poissy, Claudine et Christian à Chatou, Daniel et Joël à Nanterre, Frédéric et Patrice à La défense, où tout le monde se retrouve, sauf Jean-Pierre (basé à l'avant de la rame). Le groupe est au complet à Bussy, à 8h21 comme prévu.

Une photo au départ, une interrogation collective sur la route à prendre (il y en aura bien d'autres...) quelques ultimes réglages de sandow, courroies, ficelles et autres compteurs de vitesse; et nous voilà partis. L'est parisien n'est pas trop dépaysant, surtout pour les habitués des grands brevets de randonneurs. Rapidement, une interrogation existentielle majeure prend corps: où acheter pour le manger pour le pique-nique de midi ? Trop tôt et les tomates éclatent sous l'effet des cahots, trop tard et les rares magasins ouverts en ce 15 août sont, pour le coup, fermés. Patrice, autoproclamé chef du jour (un concept qui se videra au fil des jours de son sens jusqu'à ne plus préserver que l'essentiel, c'est-à-dire la rédaction du compte-rendu) décide que ce sera Coulommiers. Où en outre il effectuera une réparation express de sa roue arrière dont le déficit de rigidité confinait au flageolement. Six tours de clé à chaque tête de



**Le groupe est prêt: cap sur Prague**

rayon et roule ma poule. Si le réparateur n'eût précisément été le rédacteur des présentes, il lui aurait fallu se livrer à un vibrant panégyrique de ses talents de mécanicien hors pair. Le pique nique a lieu à Villes le maillet, au pied d'un château à la pelouse et aux ombrages accueillants, mais pas le chien, heureusement derrière ses barreaux. Jean-Pierre a amené le pastis, et Joël l'eau fraîche. Le temps pour Claudine de faire circuler fromage et couteau et de ne voir revenir que le fromage (un mystère non résolu à ce jour); le temps de constater sur la base d'un échantillon certes restreint que l'humanité se divise en deux: ceux qui veulent le café à 10 heures et la sieste à midi et ceux qui veulent rouler ou se baigner (le bon sens et la modération l'emporteront); et c'est reparti.



### À Lachy, il y a comme du relâchement dans le groupe

Mais, Montmirail une fois passé et la chaleur aidant, il y a comme du relâchement dans le groupe. Le sympathique village de Lachy nous accueille pour une sieste ou un bain de pieds (cf. dichotomie plus haut). Il accueille également un mariage de ce que nous supposons être des camionneurs, rapport au convoi de camions dont les trompes paraissaient devoir empêcher de dormir la nuit suivante une bonne partie de la Champagne pouilleuse.

Le village de Broyes nous réserve une jolie surprise à sa sortie: une descente inattendue au milieu du vignoble, offrant une superbe vue sur la plaine de Fère Champenoise. Quelques kilomètres plus loin, notre Florhotel nous accueille, heureusement un peu plus éloigné de la N4 que ce que nous redoutions. C'est ensuite le rituel qui ne variera guère, sauf cas de force majeure: on range les vélos au garage, on s'enquiert de l'endroit où Joël pourrait planter sa tente (en l'occurrence dans le jardin de l'hôtel), on boit une bonne bière bien fraîche, on prend nos chambres, douche et repas du soir (service un peu poussif, mais on est le 15 août...) puis dodo. Au total une excellente première journée, avec 100 Km et 700 m de dénivelé.

Nuit hôtel Florotel 51230 Linthes

### 2 - Dimanche 16 août: Linthes - Saint Mihiel (P) - Kœur. 152 Km, par Christian

D'un commun accord, pour gagner en distance, nous partons sur la N4, avec déviation à la Fère Champenoise, puis à Sommessous. C'est alors que Patrice se rend compte que sa roue avant est sur le point de rendre l'âme, ce qui le contraindra à utiliser parcimonieusement le frein avant. Le paysage est plat et il n'y a rien d'ouvert, surtout que nous sommes un dimanche 16 août. À Pogny, nous trouvons du patissou et du flanc dans une boulangerie providentielle. Il fait chaud et il faut rouler jusqu'au repas où nous avons bouclé la moitié de cette longue étape. Déjeuner dans l'herbe, à l'ombre avec café de Joël. Nous continuons dans la chaleur, emmenés par Claudine à une allure soutenue.



### Où est la vache coiffée façon Will Smith ?

L'étape est ponctuée de nombreux arrêts cimetières. Un goûter sur le bord de la route permet aux héros fatigués de voir des hérons fringants et une vache coiffée façon Will Smith. Une dernière côte est montée au train avant Bislée où nous cherchons notre hôtel, que nous joignons par une piste en cailloux. Une baignade dans la Meuse pour les plus courageux. Pendant que Patrice essaye de se renseigner sur un vélociste d'ouvert, ce qui n'est pas évident non plus. Traditionnelle bière et repas correct pour des cyclos.

Nuit à l'hôtel des bons pères, relais de Romainville, D964, F-55300 Bislée

### 3 - Lundi 17 août: Kœur - Diffenbach. 126 Km, par Jean-Pierre et Christian

Non aux cadences infernales !

Patrice, handicapé par sa roue malade, envisage d'aller changer sa jante à Pont à Mousson. On décide donc de former trois groupes: le nominal par Rambucourt, un diverticule BPF par la butte de Montsec, et le groupe de Patrice et Joël qui ira voir le docteur de vélos de Pont à Mousson. Après réflexion (on est lundi et personne ne répond au téléphone), Patrice se rallie au groupe du nominal et Joël et Claudine se rallient au groupe du BPF (ou de l'ascension, pour Claudine), de la butte de Montsec. Christian sera capitaine de route du nominal. Les équipes sont donc: Claudine, Joël et Jean-Pierre pour la butte de Montsec, et les quatre autres pour le nominal.

On règle l'hôtelier, direction St Mihiel par la D964 qui coupe la boucle de la rivière (une côte). À St Mihiel, piti café et pointage BPF. Ensuite, il faudra attendre Morhange pour retrouver un semblant d'humanité. Citons un grand témoignage de sagesse: "quelles brutasses, ces Abeilles !"

Direction Apremont, où on se sépare en deux groupes: le nominal et le non-nominal qui pointe par Montsec. Rendez-vous à Beaumont.

Après notre séparation en 2 groupes, ceci est le compte-rendu du groupe nominal, qui ne pointe pas Montsec, et qui attend à Beaumont que l'autre groupe, qui a pris son temps et s'est trompé en retournant en arrière, le rejoigne. De guerre lasse, après avoir entamé les mirabelles de Daniel, nous roulons sans les rapides, et nous faisons rouvrir un Champion pour les courses. Route collineuse, chaude, chasse aux cimetières. Regroupement à Morhange, dans un café ...

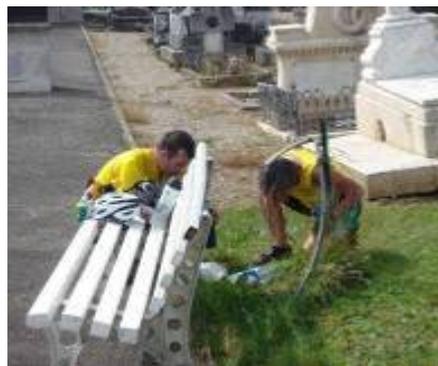
Après notre séparation en 2 groupes, ceci est le compte-rendu du groupe non-nominal, qui pointe, lui, Montsec. Ascension, avec Joël et Claudine, au pas de charge, de la butte de Montsec. En haut, on trouve un mémorial US qui ressemble au Lincoln mémorial de Washington et un groupe de cyclos de la région d'Annecy. Le mémorial commémore la première victoire de la guerre 14-18 sous commandement US. À Montsec, piti café rapide pour pointer le BPF et on reprend la route, sauf que je me trompe de côté sous la pression, et on repart en direction de St Mihiel. Faut quand-même être ballot pour ne pas remarquer que ce n'est pas normal de rouler face au vent. Christian a téléphoné pour prendre de nos nouvelles juste alors qu'on quittait le café. Après 5 Km, à Woinville, on décide démocratiquement de repartir vers Apremont pour minimiser les côtes.



**Au mémorial de la butte de Montsec**

Pendant ce temps, le groupe nominal capitainé par Christian est reparti de Beaumont. À Apremont, on approche de midi, le moment est venu de faire les 110 Km qu'il nous reste à couvrir et Claudine nous suggère de rouler, alors on roule. Ravito chez un boulanger itinérant déniché par Joël à Rambucourt. Picnic à Manonville à l'entrée de la petite Suisse Lorraine [panne d'essence, au grand dam de Claudine (ah! ces petits réservoirs !)]. Pas de sieste, pas de piti café, rien ! il faut rouler !! dans les bosses !!! À Dieulouard, nous nous préparons à franchir la Moselle tout près de Pont-à-Mousson et sortons de la petite Suisse Lorraine.

On traverse la Moselle et Claudine cherche un lieu de baignade, mais n'en trouve pas dans la Moselle qui reste résolument hostile à tous les baigneurs du groupe. On fonce, vent arrière, vers Nomeny, puis Létricourt. Claudine, échaudée, a un doute aux carrefours. Il faut donc y parlementer démocratiquement. Peu après Aulnoy sur Selle, crevaison de l'arrière par Claudine. Patatras, sa chambre de rechange est une 700c. Pour une roue de 26', ce n'est pas l'idéal. On répare la crevaison et on engueule Christian qui n'est pas là. Qu'est ce que ça fait du bien ! Le groupe nominal, lui, a percé vers Delme soit seulement 9 Km devant nous, mais même en roulant comme des brutes (que nous sommes), ils sont repartis quand on arrive à Delme. Joël, qui trimballe sur son vélo un incroyable barda avec sa tente et autre matériel de camping, nous a habitués à rouler plus vite que nous dans les cotes, alors on remarque à peine quand il commence à faiblir, usé par le rythme de forgerons ahanants qu'on a adopté. Tant bien que mal, on fonce quand-même jusqu'au rendez-vous. Le groupe nominal nous attend à Morhange, cool, à la terrasse d'un café. Enfin ... un piti café ...



**Succédané de baignade  
au cimetière de Lixières**

Ensuite, on finit, toujours vent arrière, vers Diffembach. Certaines mauvaises langues osent même prétendre qu'il y a du guidonnage dans le guidage, mais on arrive jusqu'au café. Là, la bière est toujours aussi bonne que la dernière fois, c'est à dire qu'hier même heure. On décide dans l'enthousiasme quasi-général de dîner à 7h45 pour aller au dodo à 8h00. Et on laisse exceptionnellement tomber la boîte de nuit de Diffembach. Ca sera pour une autre fois.

Dîner excellent: salade de foies de volaille et ragoût local de marcassin à la sauce vin blanc, avec un petit merlot: un régal! Ensuite: tarte. Pour le ptidej, Daniel, décidément précieux, nous a négocié des œufs au lard (deux par personne), le tout pour 45€(oui, chambre comprise) au total par personne. Ce soir, pas de camping à proximité et Joël partage une chambre de trois avec Daniel et Jean-Pierre. Nuit sans nuage. On dort.

Nuit Hôtel Le Floride, 57660 Hellimer

#### **4 - Mardi 18 août: Diffenbach les Hellimer - Kandel. 125 Km, par Daniel**

La journée commence sous de bons auspices. La patronne de l'Hôtel nous a mitonné des oeufs aux lards qui font le bonheur des gros mangeurs (par discrétion je ne nomme personne). Patrice trouve une roue pour remplacer celle qui couinait depuis le départ. Il va maintenant être plus serein pour le reste du voyage. Très beau temps. Il flotte dans l'air une légère brume qui pourrait bien annoncer la fin de l'été. Ce sera cependant une journée très chaude.



Avant d'atteindre Bitche, il nous faudra affronter une sérieuse grimpe à 2 chevrons. Puis descente vertigineuse dans une longue ligne droite sur la ville. Passage trop rapide dans celle-ci. Joël aurait bien voulu monter à la Citadelle, mais il faut respecter le timing imposé par le "chef de jour".

Dès la sortie de Bitche, nous sommes dans le NATURPARK PFALZERWALD, une très belle forêt. Nous y trouvons un endroit ombragé pour le pique-nique, près de la Chapelle du Camp Militaire. Nous sommes ainsi sous la protection des militaires et du Bon Dieu. Les inconditionnels de la sieste peuvent ainsi s'en donner à coeur joie. Reprise sous un chaud soleil. C'est un peu dur.

Heureusement la forêt se fait protectrice avec ses grands arbres et nous avons de beaux passages à l'ombre, très agréables. BPF à Obersteinbach où Claudine peut se rafraîchir les pieds en sautant dans la fontaine bien froide. À Lembach, Patrice et Daniel se déchargent des kilos superflus dans la très jolie Poste à Colombages. Toujours à Lembach, au Salon de Thé du coin, Patrice rencontre un physicien allemand qui travaillait sur le même projet scientifique international que lui. Étonnant hasard! Montée du premier grand col (480 m), le col du Pigeonnier, toujours protégés de la chaleur par les sapins vosgiens. Belle descente sur Wissembourg, ville de caractère en grès rose des Vosges. Encore une fois visite trop rapide au goût de Claudine et Christian. Photos de groupe à la traversée de la frontière qui est juste à la sortie de la ville.

Nous entamons nos premiers Km allemands. Il y en aura 600 autres. Une vingtaine de Km nous séparent encore de la ville étape Kandel où nous arrivons sans encombre. Immédiatement nous dégustons notre première bière allemande sous une fraîche tonnelle. Il y en aura beaucoup, beaucoup d'autres ..... Cette journée pourrait s'intituler "Au bonheur du Cyclotouriste".

Nuit à l'hôtel Zur Pfaltz, Marktstr. 57, 76870 Kandel

### 5 - Mercredi 19 août: Kandel - Heidelberg (P) - Ohnbach. 163 Km, par Claudine

Petit déjeuner prévu à 7 heures servi par une jeune femme alsacienne charmante. Le buffet est fameux et copieux. Les abeilles arrivent les unes après les autres et semblent fatiguées par les étapes chaudes précédentes.

Nous ne partons donc qu'après 8 heures, aidés par "Garmin" pour trouver notre chemin. Piste cyclable le long de la route où le petit café de 10 heures est remplacé par une crevaison de Patrice et sa réparation avec les sempiternelles réflexions sur le montage des chambres à air pendant que certains préfèrent déguster des mûres sauvages. Quelques kilomètres après, nouvel arrêt à un cimetière pour boire (de l'eau, toujours point de café !) et déguster nos en-cas préparés à l'hôtel. Le choix des routes ou pistes cyclables souvent caillouteuses et sablonneuses n'est pas toujours facile ce qui nous fait arriver à 11 h 45 à un village non prévu sur le parcours. Nous y achetons notre VTS et recafoignons pour trouver notre chemin jusqu'à Heidelberg.

Nous y sommes enfin à 13 h 30 et notre "chef" nous accorde généreusement 50' pour manger, boire et "visiter" chacun à sa manière cette magnifique ville.

Nous nous retrouvons sur le pont qui enjambe le Neckar où des photos "cartes postales" s'imposent avant de le longer par des routes cyclables (vttables ?!..) où 4 "gamins" s'amuse.

Arrêt goûter bien mérité à Eberbach où Patrice est très frustré de n'avoir pas le temps de commander une "bananasplit" superbement décorée et très appétissante (dont il nous



À l'ombre, les vaches regardent passer les vélos

À Lembach, au Salon de Thé du coin, Patrice rencontre un physicien allemand qui travaillait sur le même projet scientifique international que lui. Étonnant hasard!



Première bière allemande, c'est une Pils



**Hirschhorn: une carte postale, dans une boucle du Neckar**

Douches, bières, salades, escalopes, desserts délicieux feront vite oublier les petites misères.

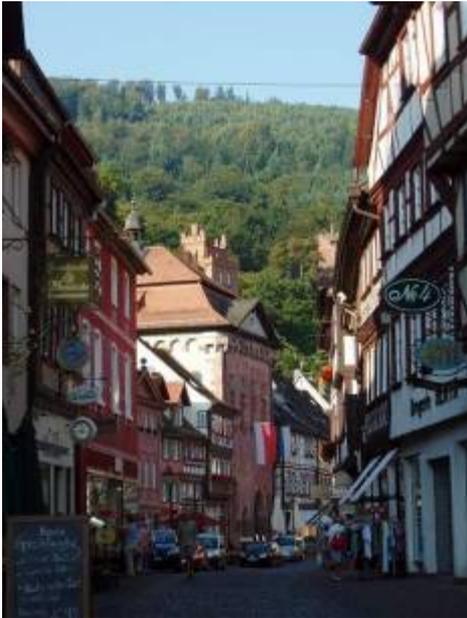
**6 - Jeudi 20 août: Ohnbach - Rothenburg (P) - Steinach. 146 Km, par Frédéric**

Le 20 août aura été marqué du sceau d'une des journées les plus chaudes de notre périple, avec un soleil bien d'aplomb à partir des 10h et qui ne nous aura laissé de répit que passé 18h.

Le départ, de notre jolie petite auberge s'étant fait à la fraîche, c'est couvert de coupe-vents que nous aurons dévalés les 7 Km surnuméraires séparant l'auberge de notre itinéraire normal. Sur le bas de la descente, les "premiers" rayons de soleil, certainement les plus agréables de la journée, auront commencé à réchauffer nos abeilles.



**Départ, à la fraîche, de Weilbach, avant la descente**



**Rue de Miltenberg. On est bien en Allemagne**

zigzagant, et de former d'innombrables petites bosses très raides grimant sur les coteaux avant d'en redescendre immédiatement. Comme cela a été dit le soir, il semble que, lors de leur construction, aient été confondues les notions de "pistes cyclables" et de "promenade cyclables". Ralentis par les pistes cyclables et par les arrêts liés à la chaleur, le passage à Rothenburg aura été succinct, le temps de boire un café, de manger une glace pour se remettre en selle.

L'arrivée à Steinach, dans un hôtel immédiatement voisin de la gare, elle-même très fréquentée, notamment par les trains de marchandises, aura été tardif, et pour cause, sur les 130 Km prévus, on en aura effectué 145 Km et dénivelé 900m.

La ville de Miltenberg sera traversée rapidement, une fois de plus, avec tout de même un arrêt le temps de se munir de cartes correctes pour la suite du voyage.

Les traditionnelles courses du matin seront effectuées au dernier moment, à Tauberbischofsheim, où un épicier et un Backerei (comprenez Boulangerie) nous auront permis de ne pas nous trouver bien dépourvus.

L'arrêt du midi s'est fait au bord d'un canal que longeait la piste cyclable, à l'ombre de quelques arbres bienvenus, et pendant que les uns faisaient un petit somme, les autres on pu se baigner dans l'eau fraîche mais revigorante du canal où seul un petit creux de 3 mètres par 3 mètres permettait de nager un peu, à contre courant, comme dans une baignoire.

L'après-midi, nous nous étions mis en tête de rester sur les pistes cyclables Allemandes, obligatoires le plus souvent, qui ont dans les faits le défaut de rallonger considérablement les distances en



**Passage à Rothenburg**

## 7 - Vendredi 21 août: Steinach (Gallmersgarten) – Weischenfeld. 132 Km, par Daniel

Effectivement, l'Hôtel de la gare, situé à quelques décimètres de la voie ferrée, porte bien son nom. Comme le village est en pleine campagne, nous avions naïvement pensé que la ligne était presque désaffectée. Quelle erreur! Toute la nuit certains ont ainsi profité du ferroutage très développé en Allemagne. L'effet de proximité était telle que nous avions l'impression que les trains passaient au pied de notre lit. Le ciel de ce matin est bien gris et menaçant. La veille, Frédéric notre météorologue avait averti: "Ce coucher de soleil n'est pas bon signe". Nous voilà partis sur la Landstrasse 470 assez fréquentée, dans une campagne plate et sans caractère particulier, avec cette menace de pluie au-dessus de nous. Elle nous tombera dessus abondamment vers 11h. Rapidement, dans une longue ligne droite, chacun sort sa tenue de pluie. Les Abeilles jusque là en jaune deviennent rouges, noires et jaunes. Cela fait des jolies petites taches de couleur sur le gris ambiant. Vers midi, courses dans un petit supermarché de village. C'est vendredi. Nous sommes impressionnés par les quantités de bière que les allemands mettent dans leurs coffres. Trouver un lieu de pique-nique par temps de pluie n'est pas chose facile. Heureusement, Patrice a l'oeil et repère l'annexe d'un terrain de foot bien à l'abri avec même table et bancs. Pour en profiter, il faut franchir une barrière symbolique d'une interdiction d'entrée "Zutritt verboten". Ce que nous faisons allègrement. En fin de repas, le café chaud de Joël est le bienvenu. Il a bien fait de trimbaler tout son barda. Pour les inconditionnels de la sieste, Jean-Pierre et Daniel, seulement une mini-sieste sur les bancs. Reprise toujours un peu molle, toujours sur la L470. À partir de Steinberg, le paysage reprend du caractère. La route longe une rivière et la vallée est recouverte de forêts.

Une dizaine de kilomètres après Muggendorf, nous quittons la L 470 pour monter vers Weischenfeld, qui n'est plus qu'à une vingtaine de Km. Quelques Km avant l'arrivée, les très forts accélèrent l'allure pour bien se placer pour le sprint final. Comme d'habitude, c'est Claudine qui gagne.

Nous sommes vraiment galants! L'hôtel de la Poste situé au milieu du beau village de Weischenfeld semble avenant. Son propriétaire, une énorme masse de graisse en tenue de cuisinier l'est moins. Les règles sont strictes: Si vous voulez boire de la bière sur la terrasse, il faut boire 1/2 litre, sinon c'est à l'intérieur. Comme nous sommes de petits buveurs, nous consommerons à l'intérieur. Joël trouvera ici enfin un vrai terrain de camping. Après un copieux repas, pour gagner du temps, nous décidons de payer dès ce soir. Nouvelle règle: Pas de carte de crédit, du CASH! Nous voilà donc tous au distributeur qui est fermé à 11 h du soir. Ce sera le patron de l'Hôtel qui nous ouvrira l'accès au distributeur avec sa propre carte de crédit. Allez comprendre!



À Muggendorf, pause au bord de la rivière Wiesent, avant de monter vers Weischenfeld

## 8 - Samedi 22 août: Weischenfeld – Bayreuth (P) - Sokolov. 146 Km, par Christian

Départ dans une vallée fraîche, puis des pistes allemandes collineuses. Claudine mène le peloton comme souvent.

L'arrêt à Bayreuth sera long et permet de prendre un café, de faire les courses, ou de visiter. La sortie de la ville est délicate pour prendre une piste qui fait des détours et grimpe assez fort. À Weidenberg, nous reprenons la route pour avancer, mais le peloton est apathique. Un déjeuner sur un banc à Fichtelberg est le bienvenu. Une longue montée suit sur une grande route, puis nous reprenons les pistes cyclables. Nous décidons de sortir des pistes et prendre des petites routes en contournant Marktredwitz. Résultat non concluant : ça monte et ça rallonge. La journée est rude en distance et dénivelée. Le GPS nous permet de passer ensuite par Artberg par des routes, pour rejoindre la frontière tchèque. En république tchèque, le GPS est efficace et nous permet de traverser Cheb rapidement, puis de trouver les petites routes qui nous conduisent à l'étape ce qui nous sauvera de la famine complète, vu l'heure qui tourne inexorablement et la lassitude d'une partie du peloton. L'impression première est que la campagne tchèque juste après la frontière est désolée voire abandonnée. Seuls quelques lieux de perdiction (dancing et jeux) sont ouverts pour les Allemands. Encore quelques bonnes côtes avant Sokolov, ville sale et polluée, où nous arrivons tard et dînons, sans avoir de dessert et avant la douche dans un hôtel très correct.



Bayreuth, ville de Wagner, Liszt et tous leurs amis

## 9 - Dimanche 23 août: Sokolov - Karlovy Vary (Carlsbad, P) - Berun. 145 Km, par Daniel

Nous quittons Sokolov sans regret après une bonne nuit dans le calme de l'Hôtel du Parc.

Pour ce faire, il faut grimper à nouveau sur le plateau. Il fait encore frais et nous sommes pleins d'énergie, c'est fait allègrement. Après 10 Km, nous découvrons la très jolie petite ville de Loket située sur un piton rocheux dans une boucle de la rivière. Nous visitons la ville en même temps qu'un groupe de touristes allemands. Intrigués par nos petites pancartes PARIS-PRAGUE, ils entament une conversation animée avec Daniel. Ils n'en croient pas leurs oreilles quand ils apprennent l'âge de certains d'entre nous. Nous repartons sous leurs applaudissements. Sympathiques les teutons!

Nous devons à nouveau regrimper sur le plateau. La route est en travaux. C'est un chantier VINCI !!!!!!! Ils sont partout ces français.



Loket, James Bond y a joué dans Casino Royale



Karlovy Vary

Nous rejoignons Karlovy Vary après 20 Km sur la route N° 6, heureusement calme un dimanche. Cette très jolie ville d'eau, qui s'appelait du temps de l'Empire austro-hongrois KARLSBAD est un concentré de luxe et d'histoire dans un écrin de verdure. La ville a été construite le long de la rivière à flanc de coteaux. Superbes hôtels aux couleurs vives avec de belles terrasses. Nous sommes sous le charme d'autant plus facilement que ce matin il y a un triathlon féminin. Elles sont toutes plus belles les unes que les autres. Elles passent cependant trop vite pour que nous puissions admirer les détails. Karlsbad est une ville contrôlée, ce qui s'explique aisément vu son caractère. Jean-Pierre avec son efficacité habituelle fait tamponner nos cartes par deux charmantes blondes qui nous ont en même temps servi un délicieux café. À force de tourner dans la ville, nous nous sommes perdus les uns les autres. Grâce au portable le troupeau se rassemble. C'est Christian qui nous donne la bonne direction: Notre route est là-haut sur la crête. Un dernier coup d'oeil sur les triathlониennes et nous quittons Karlsbad par un sentier pentu sur lequel nous poussons nos vélos.



Triathlète

Après quelques Km, comme nous n'avons pas encore fait de courses, une certaine angoisse se manifeste dans le peloton. Qu'allons nous trouver un dimanche? St Bernard, le patron des voyageurs est toujours avec nous. À Bochov, nous trouvons une petite épicerie ouverte, tenue par des asiatiques! Notre groupe s'abat sur elle, comme une nuée de sauterelles sur un champ de mil en Afrique.

Après quelques Km, comme nous n'avons pas encore fait de courses, une certaine angoisse se manifeste dans le peloton. Qu'allons nous trouver un dimanche? St Bernard, le patron des voyageurs est toujours avec nous. À Bochov, nous trouvons une petite épicerie ouverte, tenue par des asiatiques! Notre groupe s'abat sur elle, comme une nuée de sauterelles sur un champ de mil en Afrique.

Nous quittons enfin la route N° 6 pour prendre une petite route bien calme qui serpente dans la campagne. Seul un petit train bleu insolite croise notre chemin. Il passe cependant trop vite pour que Claudine puisse le mettre dans sa boîte de photos. Pique-nique à Chiesch, un hameau de quelques maisons, sous un bouquet d'arbres. Les victuailles achetées à Bochov sont englouties rapidement. Il fait chaud, la sieste est la bienvenue. Seul inconvénient il y a des fourmis qui veulent rentrer dans les cuissards. Comme il nous reste encore 75 Km, nous repartons sans tarder.

À Rakovnik, la fatigue se fait sentir. Certains demandent une pose thé. Juste derrière une vieille porte de la ville, il y a une boutique qui fait Café-Kebab. Cela n'enthousiasme personne. On cherche plus loin. Sur la grande place, une terrasse à l'ombre nous tend les bras. La pause est reconfortante. Tout y passe thé, coca, glace, gâteaux ...

Nous voilà assez regaillardis pour continuer les 30 Km sans encombre jusqu'à Berun, où nous trouvons le Blockhaus orange du Best Western. Hôtel confortable avec vue sur une barre d'immeubles façon Sarcelles.

## 10 - Lundi 24 août: Berun - Prague. 55 Km, par Patrice

Pour cette dernière mini étape, nous rejoignons Prague, but et terme du voyage de la plupart d'entre nous, les grands rouleurs que sont Claudine et Christian continuant, eux, sur Salzbourg et Zürich. Christian fait une tentative infructueuse auprès du vendeur de cycles local pour qu'il examine son moyeu arrière dont la roue libre a pris pas mal de jeu (pour ne plus y revenir, il effectuera trois arrêts dont le résultat sera le même à Karlstein, Dobrichovice, Cernosiche, avant de trouver une réponse à ses problèmes à Prague). Nous décidons de suivre la rivière conduisant à la capitale, ce qui se révèle une excellente idée : itinéraire peu encombré et plutôt touristique. Nous avons décidé la veille un moratoire sur les pancartes pour des questions de sécurité, et ça tombait bien car nous ne l'avons jamais trouvée. Il est vrai qu'on ne voit pas toujours les pancartes "Paris".

À un moment, nous estimons être suffisamment dans Prague (nous sommes environnés de tramways, et le fameux pont Charles se voit à moins de 500 mètres) pour prendre la photo commémorative de l'objectif enfin atteint.



**Le groupe des Abeilles, sur le pont Charles**

L'objectif suivant est l'hôtel. Reconnaissons franchement que le GPS de Christian se révèle d'une aide plus que précieuse. Nous arrivons enfin, négocions le rangement des vélos (un peu sportif, derrière des mécanismes d'élévateurs à voitures), une douche (l'hôtel Winston Churchill est d'un rapport qualité prix imbattable), et nous partons en groupe pour une première visite de la ville : la place Wenceslas, le Pont Charles... Pour le soir, nous réservons une "croisière buffet" (on est tenté de dire une croisière crudités, car pour ce qui est des plats et des desserts, l'Abeille qui pourtant se défend habituellement bien a trouvé plus fort et plus rapide qu'elle). Cela étant, le retour de nuit valait vraiment le coup.

D'autres visites le lendemain (musée Kafka, Château...) et il est temps de dire au revoir à Claudine et Christian, d'aller reprendre notre train, avec les marges de sécurité nécessaires pour cause de billets non remboursables, et de dépenser les dernières couronnes sous forme de divers sandwichs et barres chocolatées.

Le voyage de retour, certes un peu fatigant (compartiment surchauffé et deux heures d'attente à Karlsruhe entre 5 et 7 heures du matin), se passe bien. On compare les sens de l'organisation à l'allemande et à la française : un wagon



**Le Rudolfinum, grande salle de concert de Prague  
(à ne pas confondre avec l'opéra)**

entier pour les vélos pour la Deutsche Bundesbahn, deux mètres carrés d'espace contre des strapontins dans le TGV. Les mauvais coucheurs, surtout à cette heure, n'ont pas pu s'empêcher de marmonner qu'on comprenait pourquoi ils nous ont mis la pâtée en 40.

Sur cette note empreinte de nostalgie, il faut tirer (de l'avis des participants) un excellent bilan de ce voyage : (trop) beau temps tout le long, bonne hôtellerie (particulièrement en Allemagne), de très jolies traversées de ville (même si nous n'en avons pas autant profité que nous l'aurions souhaité), et des paysages qui, sans atteindre des sommets, ne manquaient pas de charme. Une chose à revoir pour les éventuels futurs traits d'union: des étapes un peu plus courtes. Arriver à l'hôtel à 20 heures n'est définitivement pas optimal.

---oo-0-oo---

Voilà un beau voyage qui se termine, trop tôt, comme toujours. On oubliera qu'on a fait des étapes un peu longues, et on gardera en mémoire ce superbe voyage, guidés sur le rail d'une organisation impeccable qui nous laissait râler à satiété, mais mettait toujours devant nos roues le parcours qui allait bien, le beau temps, la bonne humeur, la bière Pils inimitable et ces extraordinaires hôtels (bivouacs, aussi, pour Joël) savamment préparés et toujours au rendez-vous quand on croyait qu'on allait caler là, au bord de cette route magnifique. Merci, Patrice, on remettra ça l'an prochain, ailleurs.

# Week-end autour de Bagnole de l'Orne

Les 12 et 13 septembre 2009

Ce week-end, nous nous sommes retrouvés à 24 pour un week-end autour de Bagnole de l'Orne.



Deux jours de vélo, de visites et de découverte des produits de la pomme et de la poire.



Laurent Mascaron notre organisateur a même réussi à nous faire rencontrer Raymond Poulidor qui était l'invité d'honneur d'un festival gastronomique et nous à fait le plaisir de nous accueillir quelques minutes au saut du lit, au départ de notre randonnée du dimanche.



# De Rueil-Malmaison au Canal de l'Ourcq

Sortie Abeille du 27 septembre 2009

Organisateurs : Gabriella et Didier Martin

Dimanche rendez-vous au marché de Rueil où 13 abeilles ont pris le départ en direction du Canal de l'Ourcq. Sur le trajet deux autres Abeilles se sont jointes au peloton pour traverser Suresnes puis le bois de Boulogne jusqu'au Trocadéro où un arrêt nous a permis de contempler la Tour Eiffel toujours aussi majestueuse qui se détachait sur un fond de ciel brumeux. Sur le parvis nous avons rencontré Christian Maillet qui participait au Paris-Versailles. Le fond de l'air y était "frisquet".

Puis guidés avec virtuosité par Didier jusqu'à Notre Dame de Paris où une photo du groupe s'est imposée autour du point "zéro". Nous continuâmes jusqu'à la Bastille pour rejoindre le début du canal à ciel ouvert, appelé bassin de la Villette qui est aussi le départ de la piste cyclable pour ensuite entrer dans le très agréable parc de la Villette en face de la géode.

Gabriella nous indique que de nombreuses activités sont proposées à la cité des sciences. Jocelyne nous montre un dépliant qu'elle s'est procurée à la Garde Républicaine sur lequel tout un programme y est développé pour des activités prévues les 3 et 4 octobre.

Puis le décor change et la nature s'impose peu à peu.



Sur la berge opposée à Pavillons-sous-Bois nous aperçûmes une table et des bancs, endroit idéal pour notre pique-nique. De sa grande sacoche Didier sortit outre son pique-nique une bouteille de pastis pour notre apéritif que nous dégustâmes avec plaisir sous un soleil radieux. Notre repas a été aussi agrémenté d'un petit vin rosé extrait du tréfonds de la même sacoche.

L'après-midi après le traditionnel café dans le bistrot du "coin" nous prîmes le départ sur une piste dont le relief avait changé, le circuit étant plus vallonné et plus sinueux au travers d'une magnifique forêt. Arrivée à Mitry cinq Abeilles sont rentrées sur Rueil en R.E.R ..... Cet agréable parcours a invité le reste du groupe à continuer par un itinéraire concocté par eux pour le retour sur Rueil. Il faudrait saluer la performance de Michel Lassœur nouvel adhérent à l'Abeille qui s'est lancé dans ce périple.



Avec tous nos remerciements aux organisateurs pour cette agréable journée qui pour certains a été une découverte des plus agréables.

Denise Perrière.

# VÉLO-MARCHETTE : Séjour en pays Laonnois

Du vendredi 23 au dimanche 25 octobre 2009

Organisateurs : Annick et Dany Piot.

## Vendredi : visite guidée de Laon

Rendez-vous à 14h à l'hôtel, départ en voiture pour rejoindre le vieux centre historique. On longe l'enceinte fortifiée et avec plus ou moins de chance et de détours, on arrive à se garer. Claudine et Christian nous rejoignent.

Devant la cathédrale, Marjorie, notre guide nous accueille et pour nous raconter l'histoire de la ville nous amène admirer la plaine que la vieille ville domine.

Nous nous promenons dans la cité médiévale, nous visitons la cathédrale, le cloître, le jardin de l'ancienne Commanderie des



Templiers, avec sa chapelle romane. Dernière image, nous sortons d'une ruelle et nous nous retrouvons face à la cathédrale, que le soleil vient éclairer pour nous : sublime !

Nous avons du mal à quitter Marjorie, surtout Dany qui avec l'excuse d'on ne sait plus quel renseignement à demander lui court



littéralement après, ..... mais l'office du tourisme a fermé ses portes.

L'apéro nous permet d'attendre l'arrivée de Laurence et Marc. Olivier fait une entrée solennelle en short et espadrilles et nous avoue avoir oublié tout pantalon long !!

Le soir briefing des organisateurs. Pour nous mettre dans l'ambiance :

- ce qui nous permet d'avancer
- ???? (j'ai oublié)
- la moitié de 4
- contraire de rapide

... et nous avons eu droit à une dégustation des pavés de Laon !!!

Annick n'ayant pas réussi à commander le beau temps pour le samedi, en bonne vieille routière change le programme : samedi ce sera la marche et on attendra le dimanche pour enfourcher nos vélos.

## Samedi : on marche dans la Creutte!!!!

Super petit déjeuner : de la brioche à la tortilla, rien ne manque.

Départ en voiture pour Mons, où la pluie nous attend, mais aussi une boulangerie et une supérette pour nos achats. Le chemin emprunte des petites routes, des chemins à travers des forêts ou des champs, traverse plusieurs petits villages.

A Bourguignon-sous-Montbavin on entend le murmure des fontaines et on admire le lavoirs et les nombreux vendangeoirs, maisons que nobles et bourgeois habitaient à l'époque des



vendanges au XVII<sup>e</sup>, quand les pentes des collines étaient recouvertes de vignes.

A Montbavin, nous nous arrêtons pour voir le panorama derrière l'église.

Aux différentes étapes on croise les " marcheurs en voiture ", qui se joindront à nous pour la marche de l'après-midi. Dany nous traite de " promeneurs ", si Annick n'était pas là, il ne nous laisserait même pas le temps de s'arrêter aux différentes églises.

On arrive quand-même à Lizy à l'heure : un abris bus (avec une cabine téléphonique qui en occupe une partie) nous attend pour nous protéger en cas de pluie. Mais c'est sans compter sur l'organisation de nos petits Piot qui ont commandé le soleil pour le déjeuner.



L'après-midi c'est les champs et la forêt : Henri ramasse des poires, plusieurs d'entre nous des noix, Didier goutte aux betteraves (il y en a des montagnes !!)

On recherche en vain le tombeau de Brunehaut et on arrive au fort de Laniscourt. Plein de voitures (tout est relatif ...) et un " vrai soldat ", uniforme, casque, besace et gourdes et " arme " nous explique que c'est une partie de ... Bref on joue à la guerre. Nous sommes d'autant plus choqués en y repensant le lendemain, alors que tout au long du chemin des dames les panneaux nous montrent les horreurs de la guerre.

La dernière partie traverse le hameau des Creuttas : de belles maisons, souvent avec des pièces récupérées dans les grottes. Le chemin domine la plaine, mais le temps gris ne nous laisse pas admirer Laon sur sa butte.

Le soir au briefing, on nous explique bien que l'heure change dans la nuit, on gagnera une heure de sommeil, on peut donc en profiter pour avancer l'heure du départ à 8h30, surtout que le soir, la nuit risque de tomber vite. Heureusement Denise veille : Jojo a avancé sa montre au lieu de la reculer !!!

### **Dimanche : Le Chemin des Dames ... et des cyclos**

Même super petit déj que la veille.

Par un chemin à la " Jean Paul " nous passons sous la N2 et nous filons vers la campagne. Pourquoi il y a-t-il toujours des montées et des descentes ? Bon il faut beau, bientôt le soleil est là, la forêt se pare des couleurs d'automne.

Visite de l'église St Martin à Martigny.

Après Chamouille on longe le lac de L'Ailette, puis on emprunte la voie verte, traversée de la forêt et du marécage sur des passerelles en bois, au milieu des roseaux. Jocelyne craint pour ses pneus, mais, pour l'instant, aucune crevaillon.

Au loin, derrière une étendue d'eau, les ruines de l'Abbaye de Vauclair. C'est magnifique : une grande étendue verte, le ciel bleu et les vieilles pierres qui se détachent sur le fond. Nous posons nos vélos pour rejoindre le jardin des herbes aromatiques, sans oublier de traverser la salle capitulaire, du moins ce qu'il en reste.

Dans la descente vers Craonnelle un grand bruit : la jante de Laurence s'ouvre et le pneu éclate : c'est le repos forcé. A Craonne un arboretum a été créé sur le site de l'ancien village : des panneaux et des photos nous présentent les horreurs de la guerre de 14-18.

Une dernière montée pour retrouver le plateau, théâtre de plusieurs batailles. La plus tristement célèbre, le 16 avril 1917, l'offensive du Général Nivelle.

Il est l'heure de casser la croûte. A la caverne du Dragon pas d'accueil chaleureux, on doit déjeuner dehors, enlever les vélos de la passerelle, du coup, certains renonceront même au café.

Mais à l'abri du vent, au soleil, après un bon pique-nique, sur un terrain en pente douce, si Dany ne nous avait pas rappelé à l'ordre on auraient tous imité Jean Pierre pour une bonne sieste.

Visite de l'expo de la Caverne du Dragon : la scénographie moderne avec une symbolique très forte met en valeur la vie quotidienne et la mémoire de tous les combattants de cette guerre, quelle que soit leur nationalité.

La traversée du plateau a eu raison du tandem, qui étant bien à la traîne, a changé de moteur auxiliaire. 2 heureuses: Laurence qui a repris à pédaler et Gaby qui a continué la ballade en voiture avec Marie-Louise et Denise.



Arrêt au Fort de la Malmaison pour la photo de groupe, les dames d'abord (chemin oblige) puis toutes les Abeilles.

On arrive à l'hôtel bien avant la nuit : Dany est soulagé!

Merci à Annick et Dany pour ces beaux parcours.

Gabriella Martin

# Autres activités VTT

## Quelques exemples de sorties du programme de VTT en 2009

- Le 10 mai, 3 Abeilles participaient au 2ème Raid Paris-Roubaix VTT, plus court que le parcours routier, mais tout de même 120 km. Très beau temps et parcours sec, donc assez rapide. Les secteurs pavés deviennent anecdotiques, ce sont presque les parties les plus faciles et les plus confortables mais attention cela doit être redoutable après quelques jours de pluie. Une organisation remarquable avec une arrivée magique sur le vélodrome, même sans spectateurs ni télévision le tour de piste est un grand moment de satisfaction, avant la douche avec le vestiaire aux noms des illustres vainqueurs de la grande classique.
- Nous étions 4 à la Randobolitaine organisée par les cyclos de Rambouillet qui nous ont emmenés sur leurs sentiers secrets avec un superbe parcours.



- Un second week-end VTT les 21 et 22 novembre a permis à 9 cyclos de changer d'horizon et de randonner en forêt d'Orléans et sur les rives de la Loire aux environs de Saint-Benoit et Sully-sur-Loire.



Un peu de mécanique pour transformer un VTT à 27 vitesses en un single-speed à 27 combinaisons.



Temps superbe le samedi avec pique-nique et sieste au soleil. Une belle récolte de champignons.



Dimanche venté et un peu mouillée l'après-midi, un peu de tourisme à Saint-Benoit-sur-Loire

# LA MARCHE

## Quelques exemples de sorties du programme de marche en 2009

Courant novembre, une visite guidée des " passages couverts de Paris ", a été organisée par Marie-Louise et Jojo pour le plaisir d'une cinquantaine de participants



Dimanche 29 novembre : Marche sur "La Chaussée Jules CESAR". Organisation : Annick et Dany PIOT. 20 km entre Magny-en-Vexin et Boissy L'Aillierie. Fraicheur et vent mais pas de pluie. 17 participants le matin, un peu moins à l'heure de la sieste. Restaurant musette un peu long et arrivée à la nuit. Une belle randonnée sur une chaussée historique. Pas de champignons, mais un lapin blessé par un chasseur est venu mourir à nos pieds, ramené par Olivier mais préparé par Jacqueline pour finir en civet.



Dimanche 6 décembre **marche digestive** au lendemain de notre assemblée générale, avec 12 marcheurs qui ont osé sortir avec raison car il n'a plu qu'à l'arrivée. Une bonne oxygénation accélérée par un vent généreux.



# Les organisations 2010 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFCT

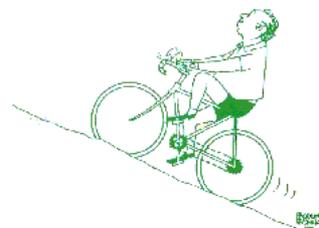
## Comme chaque année, l'Abeille organisera en 2010 trois manifestations ouvertes à tous :

Au printemps, le **rendez-vous de l'amitié Odette et René Bardin**. Cette organisation consiste simplement à rallier un lieu de contrôle dans un créneau horaire. Elle présente l'originalité de laisser à chaque participant (ou groupe de participants), le choix de la distance à parcourir, de l'itinéraire et de l'allure.

**Le 18 avril 2010**

Concentration cyclotourisme au Mesnil-Opton  
(5 km au sud de HOUDAN)

Contrôle ouvert de 10 h à 14 h 30  
Parcours libres pour s'y rendre



A l'approche de l'été, le **rallye de la Malmaison**. Il s'agit d'un rallye "classique" offrant aux participants le choix entre trois parcours fléchés d'environ : 50, 75 et 100 km. Le départ et l'arrivée ont lieu au carrefour Royal en forêt de Marly, ce qui permet d'emprunter des itinéraires évitant les grandes agglomérations.



**Le 13 juin 2010**

Contrôle ouvert : de 07 h 30 à 09 h 30 pour le départ  
(Sortie d'initiation encadrée d'environ 30 km à 9 heures)  
et jusqu'à 13 h 30 pour l'arrivée.

En automne, le **marche de la Malmaison, "Amitié Jean-Claude Bernard"**. Deux parcours en forêt sont proposés (15 et 22 km). Cette marche est généralement appréciée par les adeptes de la discipline mais aussi par un grand nombre de cyclos qui entretiennent ainsi "leur forme" en attendant la nouvelle saison de vélo.



**Le 21 novembre 2010**

Départ de 7 h 30 à 9 h 30  
Centre de Loisirs, 10 boulevard Bellerive - 92500 Rueil-Malmaison  
(500 m de la gare de Rueil)  
Possibilité de départs groupés :  
à 7 h 30 (25 km)  
8 h 30 et 9 h 00 (12 km)