

# L'Abeille de Rueil-Malmaison

## Section cyclotourisme



# L'année 2013 Illustrée



## SOMMAIRE

Editorial .....	4
Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison .....	5
Réunion amicale .....	5
Site Internet.....	5
Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme.....	6
Trophée Truffy 2013.....	6
Rendez-vous de l'Amitié Odette et René Bardin.....	7
Rallye de la Malmaison. ....	8
Marche de la Malmaison.....	10
Remise annuelle des récompenses de l'ACP,.....	12
Les sorties de janvier par Gérard Grèze.....	13
Rallye d'hiver VTT du CC Versailles Porchefontaine.....	14
La face cachée de l'Assemblée Générale de l'Abeille cyclotourisme .....	15
Marche digestive.....	18
Rallye de Levallois, souvenir Monique Mareuil.....	18
Les sorties de février par Gérard Grèze .....	19
Compte-rendu de la Pédicyclette au Lac d'Orient .....	20
Rallye de Versailles – Souvenir Eve Rousseau.....	22
Formation Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).....	23
Les sorties de mars par Gérard Grèze .....	24
"Rallye Alex Singer".....	24
"Rallye de Nanterre" à Nanterre Souvenir Michel Jacquet.....	25
Flèche Paris-Hendaye .....	26
Sorties du dimanche matin.....	30
Séjour Abeille 2013 en Ariège.....	31
Les canotiers à vélo.....	43
Village des associations au parc de Bois-Préau à Rueil.....	45
RANDO EN TANDEM DE CLERMONT-FERRAND A BAGNERES DE LUCHON .....	46
La Touraine à deux - 2 et 3 juillet.....	52
Paris - Salzburg - Vienne .....	54
Flèche Paris-Dieppe.....	66
LEL du 28 juillet au 2 aout 2013 .....	67
Super Randonnée de Haute Provence .....	77
Week-end tandem à Sablé sur Sarthe.....	81
Mon premier Relais de France .....	84
VERSAILLES CHAMBORD.....	86
Fête du CODEP92 .....	88
ABEILLES EN NORMANDIE.....	89
Randonnée des vendanges .....	91
Randonnée de Neuilly.....	92
VÉLO-MARCHETTE EN SOLOGNE .....	93

Sortie 0X –Gare de Sèvres.....	95
Assemblée Générale de la Fédération Française de Cyclotourisme .....	97
Remise des récompenses de l’OMS de Rueil-Malmaison .....	98
Les organisations 2014 de l’Abeille Cyclotourisme au programme de la FFCT .....	100

## Editorial

Voici la cinquième édition de « L'année illustrée » de l'Abeille cyclotourisme. Elle correspond à la dernière année du quinquennat.

2013 est encore une bonne année pour les récits. La semaine Abeille en Ariège et le trait d'union annuel occupent de bonnes places, mais les sujets sont variés. Aux comptes-rendus des habituelles activités à vélo sont venues s'ajouter des comptes-rendus d'organisations nouvelles pour nous, Super randonnée de Haute-Provence, Relais de France, Londres-Edimbourg-Londres.

On trouve aussi la présentation de la face cachée de l'assemblée générale, un stage premiers secours et puis quelques récit montrant les sites remarquables sur les nouveaux parcours du dimanche matin.

On a encore de la spontanéité pour certains récits, mais on doit aussi regretter quelques désistements d'écrivains sollicités.

On note aussi que les participants aux vélo-fourchettes s'obstinent à garder bien secrètes leurs sorties.

Enfin on peut voir diverses activités proches ou lointaines, touristiques ou plus sportives, reflétant la diversité du cyclotourisme.

Nous allons changer de président, mais l'Année Illustrée continuera, n'hésitez pas à raconter et à transmettre vos photos pour raconter vos sorties.

Notez que pour les comptes-rendus des sorties du séjour sur la route des jardins anglais, il ne sera pas demandé de les écrire en anglais.

.

Gérard Grèze

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

**Michel BARDIN** : Président et membre de la commission parcours, représentant de l'Abeille auprès du CODEP 92, responsable de la Marche de la Malmaison,

**Gérard GREZE**: vice-président et membre de la commission parcours,

**Thomas RICHERT** : Secrétaire, Responsable du Rendez-vous de l'Amitié Odette et René Bardin,

**Jean-Pierre SMITH** : Webmaster et Trésorier,

**Marc ARAGIER**, Délégué sécurité club,

**Claudine AUZET** : Responsable des tenues vestimentaires Abeille,

**Christian AUZET** : Responsable de la Commission parcours,

**Laurence ARAGIER**, Correspondante avec la Mairie,

**Henri COURMONT**: Membre du bureau,

**Didier MARTIN**, Membre du bureau,

**Thierry STREIFF** : responsable du Rallye de la Malmaison.

Membres de l'Abeille cyclotourisme hors du bureau, mais chargés de missions importantes

**Marie-Louise BOURGEOIS**, responsable de la commission festivités

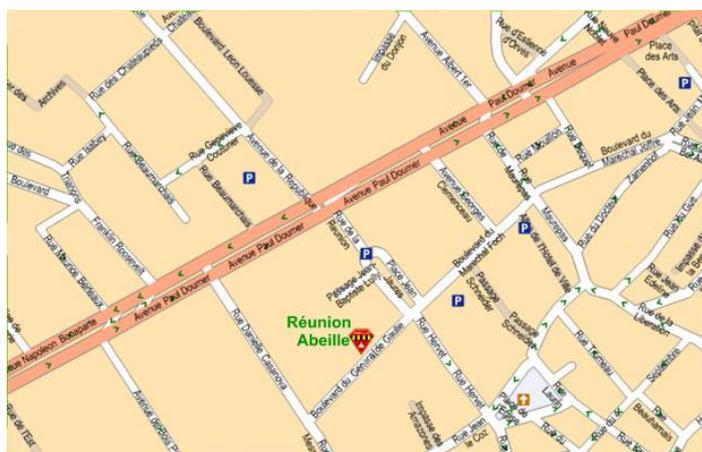
**Roger HERY**, membre de la commission parcours, responsable initiation promenades

**Annick et Daniel PIOT**, responsables des sorties vélo-fourchettes,

**Jean TRUFFY**, complice du Webmaster

## 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

<http://www.abeille-cyclotourisme.fr>

## Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme

### Trophée Truffé 2013

- Le 17 mars le 30<sup>ème</sup> Trophée Truffé, a encore lancé la saison cycliste avec comme toujours une forte présence d'Abeilles venues profiter d'une belle matinée.
- Le nouveau parcours n'est pas encore assimilé par tous, mais nous arriverons presque ensemble aux Flambertins.
- Partis à une quinzaine au départ sur le parvis de la médiathèque de Rueil nous sommes arrivés aux Flambertins à environ 25. Avec nos fidèles mères nourricières et les anciens venus directement en voiture nous étions une quarantaine à ce rendez-vous.



Regroupement en haut de la côte de l'Etang la Ville. La buvette est en place, Jean est là, on va pouvoir faire le tirage du trophée.



La main innocente de Roger, a tiré le nom de Christian, qui a déjà de nombreuses participations à ce rendez-vous.



- Il manquait quelques habitués alors le généreux buffet était plus que suffisant, enfin comme les autres années il était parfait. Il est des traditions qu'il faut savoir perpétuer ! Merci encore aux bonnes volontés qui organisent cet accueil si chaleureux dans ce coin de forêt encore un peu fraîche.
- Le temps couvert mais doux promettait de la pluie, on a eu quelques goutte le temps du buffet et chacun s'est serré sous l'abri, en attendant que les nuages passent. Nous sommes finalement rentrés chez nous avec quelques rayons de soleil, bien heureux que l'averse du soir ait attendu notre retour à la maison.
- Merci Jean pour cette journée particulière qui nous permet de nous retrouver en nombre avant de nous disperser sur les routes de France et d'ailleurs.

# Rendez-vous de l'Amitié Odette et René Bardin

28 avril 2013

Cette année 61 personnes sont venues au Moulin du Mesnil Opton, dont 18 Abeilles à vélo, 5 à l'intendance et 3 visiteurs en voiture.



Moulin du Mesnil Opton



Il faisait frais au moulin alors le barbecue a été allumé rapidement pour apporter un peu de chaleur aux cyclos et au comité d'accueil



Pas beaucoup de vent pour le cerf-volant, mais cela fait un grand logo



Par contre ça se bousculait presque autour du barbecue



on faisait la queue pour avoir une part de tarte



Un grand merci aux bénévoles et notamment à Jean avec son barbecue, sa tarte, son moulage en chocolat et sa bonne humeur.

## Rallye de la Malmaison.

- Le 16 juin nous avons accueilli 250 cyclotouristes au Rallye de la Malmaison. C'est la meilleure participation depuis bien longtemps.
- Rappel des dernières participations :  
2012 : 82 participants    2011 : 213 participants    2010 : 176 participants    2009 : 95 participants. 2008 : 106 participants. 2007 : 172 participants 2006 : temps horrible quelques participants seulement 2005 : 140 (Abeilles inclus ?)

Samedi après-midi le vent est violent mais le fléchage se fera sous le soleil. Le pont à Montchauvet est réparé et le parcours pourra reprendre la route habituelle.



Ces flèches sont pourtant bien visibles, mais les rapides ne les verront pas tous. A améliorer l'année prochaine.

Dimanche matin, à 7h30 le comité d'accueil est prêt à recevoir les randonneurs, mais en plein air. Il manque des éléments de l'ossature du barnum qu'il faut retourner chercher dans le local Abeille à rueil.

L'oubli est vite réparé et nous pouvons installer l'accueil sous ce toit qui servira cette année de parasol.





Les derniers cyclotouristes repartiront vers 13h00. Nous profiterons de l'ombre apportée par le barnum pour pique-niquer au frais.

Bilan :

- Peu de points à revoir, globalement les participants étaient satisfaits.
- Merci à toutes les bonnes volontés qui ont contribué à la réussite de cette édition.
- Bien sûr le temps a bien aidé, mais sans des bénévoles motivés ça ne se serait pas aussi bien passé.
- Merci également aux déflêcheurs et à ceux qui ont remballé le matériel et encore donné de leur temps après le rallye.
- Que ceux qui n'osent pas venir aider n'hésitent plus l'année prochaine, une des clés de la réussite d'une telle manifestation est la qualité de l'accueil et pour cela il n'y a jamais trop de monde.

En 2014 le rallye de la Malmaison sera programmé le dimanche 15 juin. Réservez la date dès maintenant pour reproduire la même qualité d'organisation.

## Marche de la Malmaison

- La marche de la Malmaison organisée le 17 novembre à vu, comme l'année dernière, 70 personnes faire les parcours de 15 et 22 km.
- Temps gris mais sec avec un terrain sans trop de boue, les chaussures reviendront très propres et le sol du local du centre de loisirs s'en trouvera bien.
- Les premiers participants arrivent à 7h10, le comité d'accueil n'est pas encore prêt, mais tout le sera pour assurer les inscriptions et laisser partir le premier groupe à 7h30.



A 7h30 les inscriptions sont en cours, Maurice est là c'est aujourd'hui son 94<sup>ème</sup> anniversaire!



Le groupe de 7h30 par dans la nuit tandis que les groupes de 8h30 et 9h00 profitent du jour.





A Louveciennes, le panorama est un peu bouché mais cela ne retire pas le sourire sur le visage de Maurice. La descente pavée le long de la conduite de la machine de Marly n'impressionne plus les habitués



Pour Michel il est alors temps de préparer le vin chaud. Notre doyen à l'arrivée. Bravo Maurice, plus qu'un kilomètre de vélo pour rentrer à la maison !



Pas d'animation à l'étage cette année, nous pouvons nous y installer pour un pique-nique au chaud.

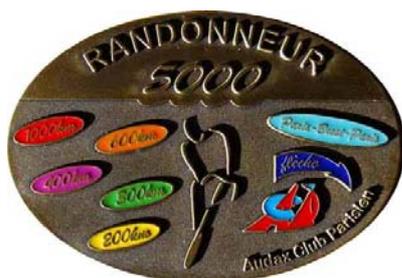
## Remise annuelle des récompenses de l'ACP, samedi 12 Janvier 2013

Pour l'année 2012 nous arrivons en 4<sup>ème</sup> place au classement des clubs aux « Flèches de France », avec un kilométrage cumulé de 18388 km pour un total de 31 flèches homologuées.

Cette année le trophée Jacques Dorléans n'a pas été remis, faute de lauréat. Il récompense le club qui compte le plus de membres ayant terminés les vingt flèches de France dans l'année, avec un minimum de trois personnes.

Les médailles du Randonneur 5000 ont également été remises aux lauréats de 2012 qui ont donc parcouru au moins 5000 km de brevets randonneurs ACP, dont Thierry, cinquième Abeille à figurer au palmarès.

Il faut noter une accélération des homologations de randonneurs 5000. En 2012 il y en a eu 192 nouvelles. Ceci correspond au dixième du total alors que ce brevet a été créé en 1961, mais les étrangers sont maintenant très majoritaires puisque les français ne sont que 21 au palmarès de 2012.



Gérard Grèze

## Les sorties de janvier par Gérard Grèze Premier dimanche de l'année 2013, le 6 janvier

Le premier dimanche de l'année l'ACBO organisait la ballade Ernest en souvenir d'Ernest Csuka, constructeur des cycles Alex Singer et président de l'ACBO.

Rendez-vous à 8h30 au magasin ALEX SINGER à Levallois où on retrouve de bien belles bicyclettes, bien sûr dans le magasin, mais aussi dans la rue. Ces machines sont belles, mais en plus elles roulent et même très bien.

En hiver la ville tarde à s'animer le dimanche matin et les lieux touristiques de Paris sont déserts.



Cette année le tour commence par le Sacré-Cœur et bien sûr la montée de la rue Lepic, viennent ensuite la place de la république, les quais de l'Arsenal,



Les arènes de Lutèce, la montagne Sainte-Genève à gravir pour aller au Panthéon.



Un dernier arrêt en haut du Trocadéro



Et on se retrouve dans l'atelier autour de quelques galettes.

Olivier nous a encore guidés à travers un Paris froid et gris mais bien agréable pour une sortie souvenir qui montre encore une fois l'importance de l'amitié chez les cyclotouristes.

## Rallye d'hiver VTT du CC Versailles Porchefontaine dimanche 13 janvier 2013

Cette année pas de neige ni de gelée, mais un ciel gris, peu lumineux.

Seulement 2 Abeilles au départ, les averses des jours précédents, annonciatrices de boue et de flaques d'eau ont dissuadé les amateurs de VTT.



Il est écrit qu'il n'y a pas d'assistance pour gravir les collines et ce n'est pas facile.



La boue colle aux pneus dont on ne voit plus le relief cranté supposé être fait pour les chemins boueux.



# La face cachée de l'Assemblée Générale de l'Abeille cyclotourisme

Samedi 19 janvier 2013

Depuis bientôt 30 ans l'assemblée générale de la section cyclotourisme de l'Abeille se poursuit par des projections de diaporama, devenus récemment des projections vidéo. Et la soirée se termine par un repas dont le thème du menu est basé sur les spécialités culinaires du pays ou de la région française où s'est déroulé le séjour de mois de mai précédent.

Cette année le menu sera d'inspiration slovène.

Le nombre de convives varie de 70 à une centaine et pour préparer cela il faut faire appel aux Abeilles ouvrières bénévoles.

Marie-Louise, responsable des festivités est la chef d'orchestre de la soirée mais la préparation commence bien avant.

Au début de l'automne une ou deux réunions sont organisées avec un noyau de bénévoles assidument disponibles pour la préparation de cette soirée. Les listes et comptes-rendus précédents simplifient la préparation et la principale question est maintenant : « qu'est-ce qu'on veut manger ? ». Pour la boisson la question est généralement plus vite tranchée.

Les messageries fonctionnent très bien et l'anticipation de la réunion peut éviter la deuxième réunion.

Ensuite il faut consulter le traiteur et préparer le bulletin d'inscription.

Deux jours avant la soirée Marie-Louise et un ou deux complices vont faire les courses pour l'apéritif, le pain de mie, l'eau, les fruits, les légumes, les ingrédients pour les sauces et les divers accessoires pour dresser les tables et décorer la salle.

La veille quelques Abeilles ouvrières préparent les légumes pour le buffet de l'apéritif et d'autres passent au local chercher le matériel entreposé.

Au matin de l'assemblée générale on se retrouve à l'Atrium pour préparer la salle.

Les tables et chaises sont soigneusement rangées dans deux petites salles et la vaisselle est déposée discrètement sous l'estrade. Il faut maintenant installer les tables, mettre le couvert et décorer cette grande pièce.

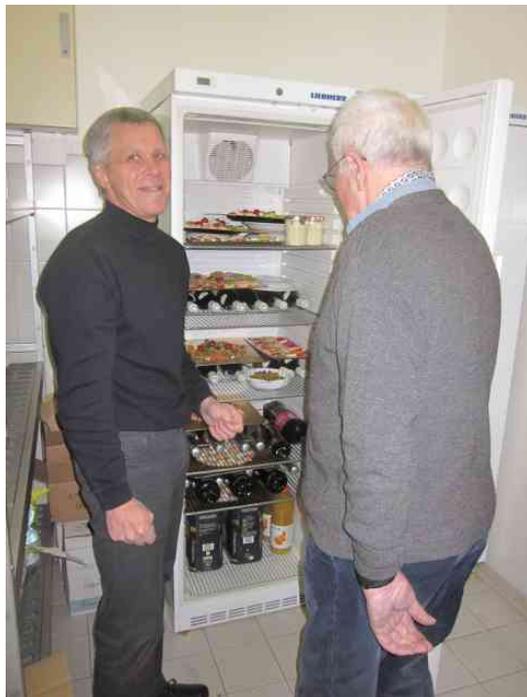
Deux heures après voilà le résultat.



Il n'y a plus qu'à rentrer chez soi déjeuner avant de se retrouver à 14h00 pour préparer les canapés et autres gourmandises prévues pour l'apéritif.

Nos Abeilles ouvrières travaillent alors avec ardeur et le sourire.





Les deux réfrigérateurs sont à peine assez grands et il faut faire preuve d'imagination pour y loger tous les plateaux de canapés et boissons à rafraichir.



Heureusement le vin rouge se sert à température ambiante. Et puis il y a aussi beaucoup d'eau pour assurer une consommation modérée des boissons alcoolisées.

A 16h30 tout est prêt. Les portes de la salle peuvent s'ouvrir et on peut regarder les photos de l'année apportées par différents membres voulant montrer nos activités. Cette année la Slovénie est en bonne place



Pour les inquiets il est possible de regarder derrière les paravents afin de vérifier que la salle est bien prête pour le dîner.



A 17h00 tout le monde doit être là, l'assemblée générale peut commencer.



Il reste cependant encore à une paire de bénévoles à aller chercher les plats chez le traiteur. Ces deux là ne verront pas les projections !

Merci aux Abeilles ouvrières qui cette année nous ont préparé deux super-montages vidéo pour nous emmener sur les routes de Slovénie et sur celles de Paris-Venise via Vaduz.

Pour ceux qui on eut le tort de ne pas venir voici le menu :



Et en fin de soirée les Abeilles repues rentrent chez elles et les abeilles ouvrières rangent et nettoient salle et cuisine pour que dès le lendemain matin une autre association puisse profiter de ces locaux municipaux.

Il faut aussi retourner la vaisselle du traiteur et rapporter le matériel au local afin de le retrouver pour la prochaine organisation festive. Ce devrait être le buffet du Trophée Truffe le 17 mars.

Merci à tous les bénévoles qui assurent chaque année le bon déroulement de cette soirée.

## Marche digestive Dimanche 20 janvier 2013

6 courageux ou audacieux ont bravé les conditions de circulation polaires de ce matin très gris et froid.



Peu de monde sur la terrasse de Saint-Germain où il ferait bon skier. La Mare aux Canes est gelée et les marcheurs songent à rentrer se mettre au chaud.

Pendant ce temps là, à Rueil, la D913 ressemble à une route de pays nordique. Les palmiers du carrefour de la Malmaison croulent sous la neige. Bref ça excuse bien le fait qu'il y ait eu si peu de monde à cette marche digestive.



Photos de la marche par Thomas et de Rueil par Gérard

## Rallye de Levallois, souvenir Monique Mareuil dimanche 27 janvier 2013

Cette année la pluie, le froid et le vent limiteront le nombre de participants à 93 courageux dont deux abeilles !



Photos Levallois Sporting Club

## Les sorties de février par Gérard Grèze

Dimanche 3 février 2013

Le 3 février la sortie « Maisons Laffitte » est au programme. 10 abeilles sont au rendez-vous mais est-ce bien raisonnable ?

Temps froid avec une température proche de 0°C.

La prudence s'impose, le verglas peut recouvrir certains secteurs. La plaine de Montesson sera la zone à risque du jour, mais ce matin pas de glissade.

Sur le pont de Maisons-Laffitte il y a quelques plaques de glace près du caniveau mais ce sera le dernier secteur où nous rencontrerons des plaques gelées.

Arrêt touristique au château de Maisons-Laffitte et nous repartons vers la forêt, puis Achères, Conflans, Vauréal et les hauteurs de Cergy.



Nous voici à mi-parcours, au point de vue surplombant la base de loisirs de Cergy.



Les bras se tendent et les doigts pointent dans la direction des tours de La Défense, avec à droite le Mont Valérien et donc Rueil, notre point de départ juste devant nous.

Le retour se fera sous le soleil, en passant par Eragny, de nouveau Conflans Sainte Honorine, Herblay, La Frette, Sartrouville. Un itinéraire avec de petites routes et quelques sens interdits pas prévus par le parcours.

# Compte-rendu de la Pédicyclette au Lac d'Orient 16 et 17 février 2013

Organisation : Henri et Chantal

Henri et Chantal nous ont emmenés autour du lac d'Orient avec un hébergement au Mesnil-Saint-Père.

Mi-février il peut faire froid et samedi pour le départ de la sortie à vélo nous nous éveillons avec un épais brouillard et une température proche de 0°C.



Pas de soucis pour la sécurité car nous commençons notre randonnée par la piste cyclable sur les digues de lac donc pas de circulation automobile, mais des paysages qui se perdent dans le brouillard.

A Mathaux nous retrouvons le circuit des églises à pans de bois de Champagne. L'église Saint-Quentin construite en 1761 est le plus tardif de ces édifices entièrement construits en pans de bois.



Le but du jour est Brienne-le-Château ville impériale où nous ferons d'abord étape dans un café pour nous restaurer et nous réchauffer.

Nous pourrons alors visiter l'ancienne Ecole Royale Militaire où Napoléon suivit sa scolarité. Le musée présente les souvenirs de Napoléon mais aussi la campagne de 1814 qui conduira l'Empereur à l'exil.



Un bas-relief à l'effigie de Napoléon orne la façade de l'hôtel de ville devant lequel trône une statue de Napoléon représenté à l'âge de ses études militaires. A la base de la statue on peut lire une pensée retrouvée dans le testament de Napoléon Bonaparte à Sainte-Hélène : « Pour ma pensée Brieenne est ma patrie, c'est là que j'ai ressenti les premières impressions de l'Homme »

Nous visiterons également l'église où il fit sa 1<sup>ère</sup> communion. Il a fait très froid les jours précédents et l'église est glaciale.

Il est temps de rentrer au Mesnil-Saint-Père avec que la nuit ne tombe. Jean-Pierre nous fait le coup de la crevaision à l'entrée du village, c'est sans doute pour profiter du soleil couchant et des reflets sur le lac.



Dimanche matin pas de nuage, pas de brouillard mais un ciel bleu et du soleil. La marche dans les forêts au bord du lac nous emmène sur des chemins inondés où des bottes seraient utiles.



A midi pique-nique au soleil à la Maison du Parc. Jean-Pierre et Henri en profitent pour faire une sieste.



Retour au bord du lac sur lequel on aperçoit cygnes, canards et poules d'eau.

Ce week-end hivernal a bénéficié d'un temps agréable pour la saison et les participants n'ont pas regretté d'avoir osé venir.

Gérard

## Rallye de Versailles – Souvenir Eve Rousseau dimanche 24 février 2013



Surprise au moment du départ de la maison, en ouvrant la porte je vois que les quelques flocons annoncés par la météo se traduisent par une couche de neige d'environ 1 centimètre d'épaisseur.

Ca ne semble pas glisser ; j'ai préparé le vélo de ville avec ses gros pneus alors je vais tout de même aller au rendez-vous à Versailles, le rallye sera probablement annulé mais ce sera l'occasion de bavarder avec les membres de l'AC Versaillaise.



A Saint-Cucufa les alentours de l'étang sont bien blancs et dans la côte la couche de neige est plus épaisse que dans le bas de Rueil. Je suis le premier à passer sur cette neige immaculée. Plus haut il n'y a pas beaucoup de voitures dans les rues.

A Versailles la couche de neige doit approcher les deux centimètres d'épaisseur et j'avance avec précaution.

Tiens deux cyclos, ce sont deux membres du club de Suresnes, Edmond et un copain. A l'approche du rendez-vous voici un groupe du Levallois Sporting Club et au rendez-vous nous retrouverons quelques autres cyclos de Suresnes.

Roger et Mimi sont là aussi, mais ils sont prudemment venus en voiture.

Une deuxième Abeille arrivera un peu plus tard à vélo, Thomas avec des pneus fins.

Bien entendu le rallye est annulé, mais c'était l'occasion de se souvenir de notre amie Eve disparue le 11 novembre dernier.



## Formation Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1)

Samedi 2 mars 2013 que ce passe-t-il au 20 rue Michelet à Rueil-Malmaison ? Une agitation bien matinale dans ce quartier calme ! Je me retrouve avec des vieux complices de l'Abeille-cyclotourisme pour une formation aux gestes de premiers secours organisée par la Croix Rouge sous l'impulsion de Marc Aragiot, notre délégué sécurité.



Nos formateurs Damien, Camille, Sonia et Martine nous ont transmis les conseils et les attitudes à avoir lors de situations inhabituelles. C'est-à-dire lors de la survenue Brutale d'un événement Dangereux qui Déstabilise les personnes.

Damien nous a énuméré la composition de la trousse de secours que nous devrions avoir à la maison :

- un carton avec inscription SOS, un couteau Suisse, un sifflet, un briquet, une bougie, une bouteille d'eau, une réserve à eau (poche plastique), papier toilette, scotch, un carnet avec un stylo, une barre fluo et une lampe dynamo, une barre de céréales et bien d'autres choses qui vous passent par la tête pour compléter votre trousse (les médicaments habituels et avoir des photocopies de vos papiers)

Ensuite, avec Camille, nous sommes passés aux travaux pratiques avec exercices concrets :

- Comment réagir face une asphyxie totale ou partielle, à des plaies saignantes abondantes, face à des victimes qui ne respirent plus. Nous avons mis en pratique le massage cardiaque avec l'utilisation du défibrillateur tant appréhendée.



S'il respire on le met en Position Latérale de Sécurité, sinon on tente le massage cardiaque et l'usage du défibrillateur.

La pratique sur des adultes, des enfants ou des nourrissons ne s'aborde pas de la même manière. La petite troupe de l'Abeille a écouté les conseils prodigués par les formateurs avec beaucoup d'intérêts et dans la bonne humeur.

Je vous recommande cette formation utile que chaque adhérents devrait connaître pour réagir face à une situation d'urgence, pour apporter les premiers secours en rassurant la victime et surtout ne pas oublier d'appeler les pompiers ou le Samu (le 112 ou le 18 ou le 15) pour signaler l'endroit, l'état de la victime, votre identité nom et numéro de téléphone.

Après cette bonne journée bien remplie, il ressort que nous devrions avoir lors de nos sorties cyclos un minimum de matériel de premier secours : gants, couverture de survie, produit désinfectant les mains, des compresses, un spray désinfectant ou Bétadine, une pince à épiler et surtout être à jour de son vaccin Anti-Tétanos valable dix ans.

Merci à L'Abeille mère qui a participé financièrement et aux Abeilles cyclotouristes du jour.



Éric

## Les sorties de mars par Gérard Grèze

Dimanche 3 mars

### "Rallye Alex Singer"

A 8h30 nous sommes 3 au départ du rallye en bas de l'avenue de la Grande Armée. Ce Rallye que je fréquente depuis 40 ans n'a pas changé, c'est toujours le même style, à l'ancienne, pas de fléchage, accueil simple et arrivée au magasin de cycles à Levallois.



Le temps est frais mais le ciel est bleu et le soleil est là dès la Porte Maillot.



Premier contrôle aux étangs de la Minière



Deuxième contrôle au moulin d'Ors à Châteaufort.



Châteaufort vu du moulin

Le retour à Levallois est moins champêtre mais pour Thierry ce sera l'occasion d'entrer dans l'atelier historique des cycles Alex Singer. Pour moi ce sera le moment de retrouver quelques copains et de reparler de la dernière Balade Ernest du début de l'année.

Gérard

## "Rallye de Nanterre" à Nanterre Souvenir Michel Jacquet

Le 10 mars nous étions 16 au rallye de Nanterre. Le temps était gris et frais, mais pas trop venté, très bien pour la saison.



L'accueil et le barbecue sont toujours aussi sympathiques et l'album photo mis à la disposition des participants nous permet encore d'illustrer ce compte-rendu.

Cette année pas de plus méritant à l'Abeille, mais une fois n'est pas coutume l'Abeille s'illustre avec la plus jeune, Aurore qui a profité des vacances scolaires pour faire un peu de sport.

Gérard Grèze

## Flèche Paris-Hendaye

29 mars - 2 avril 2013

Il ne me reste à faire que des flèches longues. Pour la première de 2013, Paris-Hendaye semble indiqué : le dénivelé est raisonnable.

### Paris-Châteauroux, 230 km

Dès potron-minet, je pointe au Pied-de-Cochon, et traverse le sud de la banlieue parisienne. Rien à signaler avant le premier pointage boulangerie à Dourdan, le long du château.

J'ai déjà beaucoup roulé sur ce trajet entre la région parisienne et la Loire, le relief plat et le paysage monotone rendent le trajet long. La Fontaine a autrefois expliqué pourquoi la Beauce est plate et le Limousin collineux.



Château de Dourdan

Il gèle sous un pâle soleil qui ne réchauffe rien. L'étape du jour sera longue mais un vent du nord-est doit m'aider. Les cyclos parlent surtout du vent quand il est défavorable (souvent "contraire") et bien plus rarement quand il les pousse. Quand la vitesse moyenne s'élève grâce à un vent favorable, les cyclos évoquent plutôt leur bonne forme. Alors ce matin-là, j'étais en forme.

À Patay, c'est l'heure du petit déjeuner, j'ai le choix entre le café "Française des jeux" et le café "PMU". A notre époque où l'on trouve du cheval partout, je joue placé. Il y a souvent plus de monde dans un bar-PMU : choisir ses chevaux, lire le journal spécialisé, ça prend quand même plus de temps que cocher six cases sur une grille.



Patay de foi ou Patay de campagne ?

Je mange tôt à Beaugency. En repartant, je prends vers l'ouest sur la rive droite de la Loire et me rend compte de mon erreur après deux kilomètres. Non seulement j'avais repéré qu'il fallait traverser à Beaugency mais en plus je n'ai pas rallumé le GPS après la pause ! Comme on dit en val de Loire, j'ai tufeau.

Après retour en arrière et traversée de la Loire, le vent devient tourbillonnant, l'Aquilon froid et sec s'enroule autour des nues chaudes et humides venues d'Espagne. J'entre dans le parc de Chambord et vais pointer au guichet du château. Des Québécois font la queue, ça traîne : l'informatique semble en panne. Un des Canadiens demande à l'employée si les ordinateurs datent aussi de François 1er. Personne ne sera surpris d'apprendre que ça n'accélère en rien le mouvement. Après pointage, je fais le tour du château en vélo via le parc, ça fait même un petit raccourci.

À partir de la traversée du Cher, j'ai tracé un parcours sur des petites routes pour éviter la route "rouge" toute droite passant par Valençay. La pluie arrive et ne s'arrête plus jusqu'à l'arrivée, donc j'arrive à Châteauroux bien mouillé.



Château de Chambord

## Châteauroux - Limoges, 130 km

Avant de monter sur le vélo, graissage obligatoire de la chaîne, rincée par la pluie de la veille. Cela deviendra malheureusement un rituel quotidien.

Il fait gris et humide, et après quelques kilomètres, une pluie tenace s'installe mais au début je suis en forme (voir plus haut). J'ai prévu une étape plus courte pour compenser celle de la veille.

Le début du parcours longe l'A20 et il faut être vigilant car à chaque carrefour, la route principale ramène sur l'autoroute. Les bosses arrivent après 20 km : la traversée du Limousin du nord au sud coupe toutes les vallées car les cours d'eau vont vers l'ouest, et cela induit de longues descentes suivies de non moins longues montées.

Mon téléphone refuse de prendre des photos de paysages, sans doute à cause de la buée qui le rend myope. J'assiste ainsi à la défaite de la haute technologie coréenne face à la pluie berrichonne puis face à l'humidité limousine.

J'arrive à Saint-Benoît-du-Sault à l'heure du marché. Je pointe le BCN de l'Indre (36) à l'Office du Tourisme. C'est un des "Plus beaux villages de France", mais ce n'est pas très riant sous la pluie. En fait, le village s'apprécie mieux de la vallée, au bord d'une rivière au doux nom de Portefeuille. Les routes deviennent très granuleuses et ondulées, le Berry laisse la place au Limousin.



A Châteauponsac, je veux pointer le BCN de la Haute-Vienne (87), mais c'est un samedi à l'heure du déjeuner : pas un piéton pour oser braver la pluie, pas un commerce ouvert. Je finis par trouver un café PMU. Au bar, un groupe d'hommes en kaki discutent bruyamment de la fois où l'un d'eux "en avait eu une grosse comme ça". Je n'arrive toutefois pas à savoir s'ils sont chasseurs ou pêcheurs.

En contrebas de la ville, dans une vallée profonde, gronde la Gartempe, noire rivière en crue, franchie par un joli pont romain aux pierres trop propres pour son âge.

Quelques bosses plus loin, je traverse le lac de Saint-Pardoux, qui évoque le Loch Ness sous ce ciel si gris si bas.



Porche à Saint-Benoît-du-Sault (BPF 36)

Je me souviens avoir lu que ce lac de plus de 300 hectares est radioactif, un peu de manière naturelle et beaucoup à cause des exhaures des anciennes mines d'uranium.

Lac de Saint-Pardoux

Je suis content d'arriver à Limoges, une étape est toujours trop longue quand il pleut toute la journée.

## Limoges - Marmande, 230 km

Après le graissage rituel de ma chaîne, je pars un peu plus tard car il y a eu changement d'heure dans la nuit et j'aime autant rouler le jour. Il fait beau mais froid, il faut du temps pour sortir de Limoges, c'est une ville bien bosselée mais qui mérite une mention pour ses nombreuses pistes cyclables.

Après une longue descente vers Aixe-sur-Vienne, pointage et longue remontée pour atteindre le point culminant de la flèche : 448 m. Peu après, je suis dépassé par un petit peloton de cyclos très rapides, les mâchoires serrées (pas de bonjours), vélos ultralégers. Equipe pro ? Non, FFCT : ils n'ont pas de sponsors sur leurs maillots.



Donjon des Cars

Pause banane devant le donjon des Cars (pas de gui mais du lierre...), qui n'a pas été construit pas Gaston Phébus...

Je fais la queue dans une boulangerie à La Coquille : c'est Pâques, et tout le monde veut du pain et des chocolats (alors que moi c'est des pains au chocolat). Conversation amusante entre la vendeuse et un monsieur âgé un peu sourd. Le monsieur veut absolument savoir de quoi le père de la vendeuse doit être opéré et la vendeuse ne veut pas le dire, s'agissant d'un endroit "privé". Le monsieur insistant et parlant très fort, tout le monde finira par le savoir.

Une longue descente marque la fin du Limousin, j'entre dans le Périgord Blanc à Saint-Pardoux-la-Rivière (après Saint-Pardoux le lac hier).

La rivière, c'est la Dronne, qu'on descend agréablement, d'autant plus qu'il fait maintenant grand soleil. Je suis rattrapé par trois cyclos sympas du club de Nontron qui m'accompagnent jusqu'à Brantôme.

De telles interactions avec les cyclos locaux sont trop rares, les groupes du dimanche que je vois étant souvent très pressés.

À Brantôme, la "Venise du Périgord", je pointe le BCN de la Dordogne (24) et déjeune au soleil à une terrasse de café au bord de la Dronne... petit moment de félicité.

Malheureusement, un groupe de motos se rassemble bruyamment à dix mètres de l'abbaye, le charme est rompu.

Plus en aval, je passe à Bourdeilles (Bordelha en occitan) où cohabitent joliment au bord de la Rivière un donjon médiéval et un château renaissance.



Abbaye de Brantôme (BPF 24)



Bourdeilles

À Tocane-Saint-Apre, une course cycliste barre la route, le détour serait énorme, j'obtiens le droit de passage contre la promesse de me mettre sur le bas-côté quand les coureurs passeront.

Une belle montée et une belle descente vers Saint-Astier me permettent de changer de vallée : je longe maintenant l'Isle, en crue.

À Mussidan c'est le vide-grenier annuel, il y a des voitures partout, mais rien d'ouvert. Je fais mon premier pointage de flèche via photo, nouveauté permise depuis 2013 par le règlement des Flèches de France.

Une belle montée et une belle descente vers Sainte-Foy-la-Grande me permettent de changer de vallée : je longe maintenant la Dordogne, en crue. Puis encore une rude côte pour aller pointer le BCN du Lot-et-Garonne (47) en haut de la colline de Duras (pas de marguerites mais des pâquerettes...).



La Dordogne à Sainte-Foy-la-Grande



Château de Duras (BPF 47)

Je crois que c'est fini mais... une belle montée et une belle descente vers Marmande me permettent de changer de vallée : je suis maintenant au bord de la Garonne, en crue.

### Marmande - Dax, 160 km

Un jour orangé se lève, plutôt bon signe, mais la météo annonce un fort vent d'ouest amenant de la pluie. Je traverse la plaine de la Garonne au milieu des vergers.

Après la traversée du canal latéral à la Garonne (qui prolonge le canal du Midi jusqu'à Bordeaux), ça monte tout de suite pour culminer au lieu-dit Cucumont, nom qui aurait bien plu à Daudet.

Je pointe le BCN de la Gironde (33) à Bazas, pays où l'on aime les brunes, surtout bien en chair. En effet, la sombre race bovine du Bazadais (nom de la région de Bazas) tente de contester la domination de la pâle blonde d'Aquitaine. J'essaie de prendre une photo de ces miss locales, mais elles restent timidement au fond de leurs près.

Je me rattrape par une photo de la cathédrale, mais la lumière grise rend tout un peu triste et il commence à pleuvoir. Je maintiens le moral avec l'absorption d'un pain au chocolat plus grand que ma main.

J'arrive doucement dans les Landes, ça devient plat mais le vent d'ouest forçait et la pluie arrive. Mon espoir d'être protégé par les arbres est déçu : l'ouragan Klaus a été le bourreau de la forêt landaise, et les exploitants ont souvent préféré tout arracher, laissant de grands espaces de terre nue, constellés d'énormes trous.

À Sabres, je mange rapidement et je vais pointer le BCN des Landes (40) à la gare du petit train de l'Ecomusée des Landes. Je dis à la dame du guichet que j'ai visité le musée quand j'étais petit il y a 25 ans, en fait après re-calcul c'était il y a 35 ans ! En sortant de Sabres c'est la tempête, je suis dans une machine à laver. La droite de la route est effondrée par le passage des engins forestiers et cela forme une longue piscine et je dois donc rouler au milieu de la route. À quelques reprises, je m'arrête car je ne vois plus rien et les fortes bourrasques me baladent sur toute la largeur de la route.

En arrivant à Dax, je suis lessivé dans tous les sens du terme. Jour après jour, je suis devenu expert en construction de séchoirs à linge en utilisant les ressources disponibles dans les chambres d'hôtel.

### Dax - Hendaye, 130 km

C'est une petite étape car je dois reprendre le train pour Paris dans l'après-midi. Je mets le nez dehors, pour savoir si je m'habille contre le froid ou contre la pluie. En fait il fait froid et il pleut à la fois.

C'est un jour de semaine après un pont de trois jours et il y a beaucoup de circulation. Les camions se pressent pour aller remplir les rayons des supermarchés, vidés par les agapes pascales. Je traverse l'Adour trois fois en descendant vers le sud, le fleuve est en crue et on peut voir des tables de pique-nique et des jeux d'enfants émerger au milieu du fleuve.

La météo est un peu meilleure qu'hier, mais la progression n'est pas plus facile ; j'avais hier la pluie et le vent, aujourd'hui s'ajoutent les côtes et les camions. Il est impossible d'enrouler sur les petites routes basques, des descentes et des montées courtes et raides s'enchaînent, et il n'est pas rare que la pente dépasse 10%. Après la traversée d'Hasparren (que de camions !), je contourne le mont Ursaya (que de vent !) pour arriver à Louhossoa (que de pluie !).

Là, je dois pointer avant de repartir plein ouest. Je ne vois aucun commerce dans le bourg, désert sous une pluie fine. En fait, le bar est caché dans une petite rue (suivre le panneau "Trinquet", qui indique la salle pour jouer à la pelote basque) et la boulangerie est en dehors du bourg sur la route de Saint-Jean-Pied-de-Port.



Embouchure de la Bidassoa et l'Espagne en face

On se pèle à Espelette, et ça coule au col de Pinodieta. Il pleut toujours dans la descente en longeant l'Armayako Erreka vers Ainhoa. Au pied du col de Saint-Ignace, des panneaux annoncent le profil comme dans les grands cols des Alpes, mais ce col reste d'un dénivelé et d'une longueur très modeste. En haut du col, c'est le départ du petit train à crémaillère qui monte à la Rhune à 900 mètres, le "Mont-Blanc" local (qui ne se monte pas en vélo, il n'y a pas de route).

À Ascain, je pointe le BCN des Pyrénées Atlantiques (64) et je m'arrête pour manger face au soleil qui apparaît pour la 1ère fois de la journée dans une trouée temporaire des nuages. Normalement les difficultés sont finies, mais il reste encore une longue montée de 3 km sur la N10 au milieu des voitures et des camions, et c'est enfin la descente vers l'embouchure de la Bidassoa.

De l'autre côté du port, c'est l'Espagne. Je fais un petit tour et j'achète des gâteaux basques pour la famille (je mange les miens tout de suite) avant de prendre le train.

### Conclusion

Cette flèche est longue mais assez facile, le Limousin et les Pyrénées n'étant qu'effleurés. Les paysages sont variés mais sans temps fort.

Je retiendrai le temps épouvantable trois jours sur cinq où mes atouts principaux ont été les sur-chaussures, le sur-casque et la burette d'huile pour la chaîne.

Thierry Streiff

## Sorties du dimanche matin

### 14 avril – Château de Migneaux

19 participants pour une sortie un peu vallonné au départ. Parcours touristique avec quelques panoramas et monuments, notamment, les chevaux de Marly, le château d’Hennemont, la villa le Corbusier, le château de Médan, le château de Saint-Germain-en-Laye et le château de Migneaux.



Château d’Hennemont



### 5 mai sortie Conflans

Encore une sortie avec un détour touristique par les abords de la base de loisirs de Cergy. Il fait très beau et ça incite à faire de découvertes, Jean-Jean nous emmène jusqu’à Pontoise par de petits chemins au bord de l’Oise.



Panorama sur la Seine à la Frette et eaux tumultueuses à Chatou où l’ancien barrage s’appête à passer le relais au nouveau construit juste en amont.

Gérard

# Séjour Abeille 2013 en Ariège

Du mercredi 8 mai au dimanche 19 mai

Par tous les participants



L'Ariège

Je ne mesurais pas ma dose de culot,  
Au demeurant j'avais senti venir le piège,  
Le jour où j'ai donné à mon club de vélo  
Mon accord pour aller pédaler en Ariège!

Les routes y sont pentues, les chemins escarpés,  
Pas un bout de chaussée qui n'ait son pourcentage,  
Tout un panorama d'obliques, pans coupés  
Et prairies inclinées sculptent le paysage.

Ce décor de piémont verdoyant se mérite  
Et lorsqu'il part défier le Pays Couserans,  
Le cycliste amateur se heurte à ses limites  
En grim pant les lacets qui longent les torrents.

Je m'y suis essayé mais j'étais à la peine  
Et malgré mes efforts, la langue sur ma roue,  
J'ai laissé s'envoler en longue file indienne  
Les Abeilles filant vers le col des Marrous.

A mi-pente, lâché, je comptais les virages,  
Sur le petit braquet je faisais peine à voir,  
Le nez sur le guidon, rompu, j'étais en nage  
Et je suçais déjà le fond du réservoir.

Quand j'atteignis enfin le sommet de la côte,  
Meurtri, le souffle court et le dos en sueur,  
Le rire de Maya et l'accueil de mes potes  
M'ont remis tout de suite un joli baume au coeur !

Roland Campo



## (1) Jeudi 9 mai: Le Mas d'Azil

Par Edwige Briand

Après avoir été accueillis à notre arrivée le soir du 8 mai par Bernard Lescudé au village de la bastille de Sérou, le rendez vous est pris pour notre première journée de vélo.



Départ de la Bastide de Sérou

Il est midi, il est tôt pour pique-niquer, mais certaines abeilles sont impatientes et préfèrent s'attaquer tout de suite à leurs victuailles, après tergiversation, la place du Mas d'Azil étant accueillante nous y restons.

Sur le trajet du départ nous passerons par le tunnel de la grotte du Mas d'Azil, la visite n'est pas prévue pour aujourd'hui.

Nous continuerons notre route et après une côte très raide nous nous arrêterons à Montjoie en Couserans (arrondissement de St Girons), dont l'église Notre Dame de l'Assomption occupe la place centrale de la bastille, nous repartons ensuite sur SAINT-LIZIER

Arrêt à SAINT-LIZIER, *la cathédrale Saint Lizier* de SAINT-LIZIER est un monument historique français, elle possède un cloître roman également répertorié. Elle est également inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de St Jacques de Compostelle en France.



Cathédrale de Saint Lizier

Après cette belle visite, nous prenons le chemin du retour via St Girons et une partie de la voie verte.

Nous rentrons à la bastide avec 82 Km au compteur, le soir, nous fêtons le premier happy Birthday de la semaine, celui de Jean Pierre, avant de nous rendre au restaurant.

## (2) Vendredi 10 mai: Mirepoix

Par Daniel Forel

Très mauvais début de journée :

- Ce matin la pluie, qui est tombée toute la nuit, se déverse toujours sur La Bastide de Sérou.
- Conséquence René a glissé sur les escaliers de bois détrempés des petits chalets qui nous abritent et fait une mauvaise chute.

Jean-Lou le prend en charge pour l'emmener aux urgences à Foix.

Le reste des Abeilles part en voiture à Vernajoul. De là, départ en vélo sous la conduite de notre "chef de course" Bernard. Heureusement la pluie a cessé. Mais le ciel est toujours gris, voire noir vers les montagnes à l'est, où nous nous dirigeons. Traversée de l'Ariège, qui charrie une eau abondante et sans doute glaciale à Varilhes.

Regroupement à Vals, où Bernard a prévu de nous faire visiter l'église rupestre perchée sur son rocher. Habituellement cette église est ouverte au public tous les jours. Aujourd'hui, exceptionnellement pour notre passage, elle est fermée!!!! Le gardien nous explique de sa voix rocailleuse et chantante du sud qu'on y prépare un mariage. Il nous incite même à revenir à 3h pour la cérémonie, qui paraît-il devrait être très belle... à 3h, nous serons loin.

*1° Digression historique : (A ne lire qu'en cas de besoin)*

*Les reproductions nous permettent découvrir les peintures murales du 12° siècle. Nous pouvons ainsi admirer des personnages bibliques aux grands yeux en amande, figés dans des attitudes hiératiques selon la tradition byzantine.*

Nous nous rabattons sur le **musée** attenant, où les plus avisés étaient déjà "au ptit café".



Mirepoix

Les Abeilles ayant nourri leurs esprits et leurs âmes, du plus concret s'impose : le pique nique.

Comme il fait plutôt frisquet on ne s'attarde guère. Tout le monde a envie d'un "ptit café chaud" à Mirepoix.

Les 10 km qui nous séparent de Mirepoix sont parcourus à vive allure.

Pendant que toute l'équipe déguste "le ptit café" réconfortant, "un pchiiiiit" caractéristique vient troubler notre quiétude. C'est le fond de jante déficient d'Alain qui ne protège plus rien. Il avait déjà crevé un peu plus tôt. Haro sur le baudet....

*2° Disgression historique : (Comme la précédente à ne lire qu'en cas de besoin)*

*Mirapixo a donné en occitan Mirapeis : de mirar = regarder et peis = poisson.*

**Mirepoix** est une bastide médiévale célèbre pour sa belle place à couverts avec des maisons du 13<sup>e</sup>/15<sup>e</sup> siècles et sa cathédrale remarquable par la largeur de la nef (21m60).

Le peleton bien groupé se remet en route pour longer la Douctouyre. C'est dans cette charmante vallée que le tandem d'Henri et Chantal fait des siennes: Il se dégonfle à l'arrière et fait un bruit mécanique suspect qui inquiète tout particulièrement Chantal : "on a de gros ennuis".

Un petit groupe reste en arrière avec le tandem.

Espérant un regroupement les premiers attendent à Lieurac les seconds qui n'arrivent pas. Le groupe du tandem répareit à l'entrée du village pendant que les autres attendaient à la sortie. A quoi servent les portables ???

Finalement, Bernard libèrent les gros mangeurs de cols en direction de la route de cols (col de Sarnac, col de Chercany, col de Py). Ce sera une grande première pour Geneviève qui n'avait jamais fait 3 cols en un après-midi.

*3° Disgression historique : (idem)*

*En voyant le château fort perché sur son rocher au milieu de la vallée, on comprend mieux l'invincibilité du site. Même l'affreux et redoutable Simon de Montfort grand pourfendeur de Cathares, l'assiégea en vain en 1211 et 1212, lors de la croisade contre les Albigeois. Plus rusé, Philippe le Hardi fit le siège du château en affamant les assiégés, qui se rendirent en 1272. En 1290 le Béarn et le comté de Foix sont rattachés au royaume de France.*

Tout le monde se retrouve à **Foix**, où ça tamponne allègrement les BPF, BCN et VI.

Le retour vers Vernajoul n'est plus qu'une formalité.

À la Bastide nous apprenons que René n'a rien de cassé. La Journée se termine beaucoup mieux qu'elle n'avait commencé.

PS : Une mention particulière pour Bernard qui a toujours été très attentif à notre sécurité, rassemblant et avertissant ses troupes avant chaque difficulté ou passage dangereux.

### **(3) Samedi 11 mai: Aulus**

Par Gérard

Nous voici sur les routes du haut Couserans.

Quelques kilomètres en voiture pour arriver à Lacourt et nous voici à bicyclette. Nous commençons au bord du Salat que nous longerons jusqu'au petit village de Salau, au fond de la vallée. Dans ce paysage paisible nous trouvons une église romane du XII<sup>e</sup> siècle. On ne peut pas la visiter mais un panneau d'information nous apprend que l'église et le village ont été dévastés par les eaux du Salat en 1982. L'église a été reconstruite à l'identique.

Le village est à 800 mètres d'altitude et la descente vers Pont de la Taule nous rafraichit. Un arrêt au café permet à quelques uns d'entre nous de se réchauffer.

Mais tout le monde se réchauffera encore plus efficacement en montant vers le col de la Trappe.

Jusqu'à Le Trein c'est facile, c'est après qu'on aborde vraiment la route du col.

Il est l'heure de déjeuner avant d'attaquer le plus fort du col et le restaurant pizzeria tente tout le monde avec son ambiance tiède. Jean (Loupe pas une) se remet de ses efforts du matin, mais il en oubliera qu'il aurait du faire le compte-rendu de la journée.



Eglise de Salau



Une bonne pizza avant de se lancer à l'assaut du col.

Au pied de col le programme est affiché, mais notre tenue vestimentaire devra être plus chaude que celles des cyclistes sur le panneau. Au sommet il fait frais et au loin on aperçoit les sommets enneigés avec de la neige à faible altitude.



Descente très fraîche jusqu'à Aulus-les-Bains où nous pointons la carte BPF avant de retourner à Lacourt en longeant le Garbet. Il n'y a plus que de la descente, c'est facile et ça roule bien.

#### (4) Dimanche 12 mai: Foix

Par Gérard Grèze

Bernard ne peut pas nous accompagner aujourd'hui et a suggéré un jour de repos.

Il y a quelques oreilles qui ont compris pas de vélo, chouette !

Mais enfin, nous sommes pourtant là pour en faire du vélo. Pour ne pas trop décevoir ceux qui rêvaient déjà de grasse matinée nous aurons un programme allégé avec départ tardif, mais pas trop tout de même, pas trop de kilomètres, du tourisme et un déjeuner au restaurant.

Le rendez-vous est fixé à 9h30 à l'entrée du village de vacances, pour un parcours de 20 km en direction de Foix où la visite du château est programmée à 11h00. La voie verte nous assurera une route en pente douce et tout le monde arrivera en forme pour la visite.

Rappels d'histoire avec la guide qui nous présente les différentes époques des constructions et les événements associés.



Château de Foix



Porte d'une cellule de la prison

Posé sur un éperon rocheux au confluent de l'Ariège et de l'Arget la place était plutôt imprenable et le panorama sur la ville montre qu'on pouvait voir les assaillants arriver au loin, sans effet de surprise. Après avoir résisté à plusieurs sièges le château a fini par être pris en 1272 par le Roi de France Philippe le Hardi.

L'ensemble est remarquablement conservé car après les dernières guerres dans la région les bâtiments ont toujours été occupés, d'abord par les Comtes de Foix-Béarn, dont Gaston Phébus. Le dernier comte de Béarn sera Henri III, futur roi de France Henri IV, le comté est alors annexé à la couronne et disparaît. C'est ensuite devenu une garnison et une prison. Nous pourrions d'ailleurs lire les états d'âmes des prisonniers gravés dans les murs.

A la fin de la visite il devient important de trouver un restaurant. Enfin pour ne pas attendre trop longtemps en allant tous dans le même nous nous répartirons dans trois restaurants, avec plus ou moins de réussite. En effet les amateurs de cassoulet auront l'impression de s'être superbement faits rouler par la serveuse qui leur a vendu un plat alléchant mais après les avoir fait asseoir autour d'une table, elle avouera qu'il n'y a plus de cuisse de canard. Finalement ça ressemblera à un plat de haricots blancs, sans cuisse de canard, sans saucisse, sans...

Au moment de repartir un groupe se fait attendre. La roue avant du vélo d'Alain est à plat. Hier il a changé le fond de jante de la roue arrière qui lui avait valu deux crevaisons, dont une à l'arrêt. Il a cependant eu la flemme de le changer sur les deux roues. Dommage, il faut maintenant le faire sur la roue avant. Le pneu très fin est rude à monter, heureusement qu'Alain a des copains dévoués.



Les copains d'Alain à l'ouvrage !

Le retour se fera par la voie verte, mais avec une variante pour aller faire une promenade en barque sur la rivière souterraine de Labouiche. C'est la plus longue rivière souterraine navigable d'Europe, presque 1500 mètres avec un changement d'embarcation à mi parcours pour passer une cascade. Les barques peuvent emmener 12 personnes et la navigation se fait dans les deux sens. Nous ferons donc deux groupes et nous nous croiserons au milieu de la visite. Beaucoup d'eau et beaucoup de concrétions, dont quelques drapés à belle sonorité.

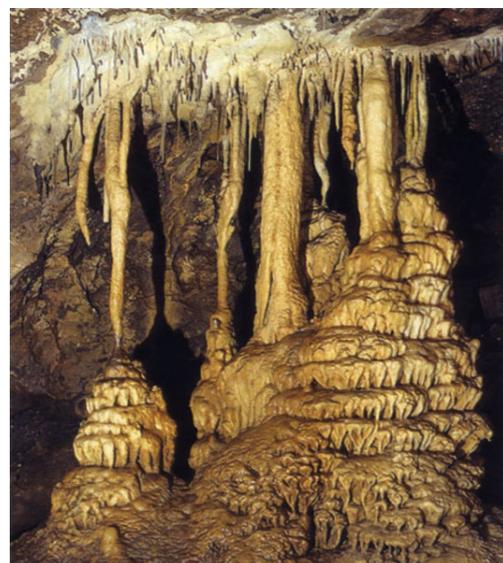
La promenade se termine tard, le tandem n'attendra pas le groupe pour rentrer au village car c'est un jour d'anniversaire et il y a un pot à préparer au chalet.

Le plancher de la terrasse du chalet est étonnamment solide puisqu'on s'y retrouvera tous. Il y a peu de retardataire à ces rendez-vous !

Ce n'était pas un vrai jour de repos, mais une journée facile et bien agréable.

#### RIVIÈRE SOUTERRAINE DE LABOUCHE

Photo : <http://www.tourisme-foix-varilhes.fr/>



## (5) Lundi 13 mai: Montségur

Par Chantal Courmont

La journée s'annonce belle. Nous faisons une approche en voiture jusqu'à Montgaillard ; chic, un grand parking à l'entrée du village où nous nous engouffrons, seulement c'est le parking du musée de la forge de pyrène mais celui-ci ferme à 18h. Il nous faut trouver autre chose.

Départ en vélo par un petit chemin abrupt en direction du "pain de sucre", par la suite, nous rejoignons la D9 que nous suivrons un bon moment. Nous atteignons dans la matinée le village de Roquefixade (à l'heure du café...) ; les plus studieux apprendront que les ruines du château abritèrent du temps du schisme cathare les derniers résistants aux ordres du pape.



Montségur (le col et le château)



Église de Celles

Quittant la route de Lavelanet, nous entamons la montée au col de **Montségur** (1050 m) non sans peine pour certains dont nous sommes. René Flipo doit renoncer à poursuivre l'ascension à cause de ses douleurs à l'épaule : il retourne chercher sa voiture et sera d'un bon secours pour convoyer jusqu'au sommet Jean Berthelot dont le coeur commence à faire des siennes.

Au col, nous ne savons pas où sont les autres... Il paraît qu'ils sont au village de Montségur en dessous. Nous y descendons, ne trouvant personne, nous nous posons pour pique-niquer au soleil près de la fontaine ; nous sommes rejoints par les occupants de la voiture d'Isabelle (elle seule sera montée jusqu'au château de Montségur).

Nous partons à la recherche d'un lieu pour pointer le BPF : c'est là que nous apercevons quelques abeilles à la terrasse d'un café au soleil ; Geneviève ne comprend pas où sont passés les autres, la ruche est vraiment éclatée ! D'ailleurs il y aura 3 trajets différents pour le retour ! Le plus court passe par le col de la Lauze et **Celles**, un autre itinéraire après la descente sur Fougax passe par Lavelanet et retour par Foix. Quant à nous, nous admirons la fontaine intermittente de Fontestorbes avant de reprendre, via Lavelanet, le même chemin qu'à l'aller.

De retour à Roquefixade, nous faisons une pause après la montée, à la terrasse du gîte-auberge : nous bavardons avec des randonneurs à pied tandis qu'une petite troupe à cheval arrive à l'étape du soir.

Je ne veux pas terminer le récit de cette journée sans reparler des Cathares ; nous avons bien apprécié les châteaux visités dans l'Aude il y a 2 ans. En Ariège, le dernier bastion qui résista fut le château de Montségur ; en 1244, 200 "parfaits et parfaites" s'immolèrent dans le bûcher que leur avaient préparé les assaillants catholiques. Une stèle sur le chemin du château commémore ce triste événement.

C'est au restaurant le soir que chacun pourra faire le récit de sa journée; Jean-Lou, quant à lui, aura ajouté quelques cols à son palmarès.

## (6) Mardi 14 mai: Route vers la haute vallée de l'Arize (Sortie des cols)

Par Robert Chedevergne

Vers 9h, le groupe presque au complet prend le départ en vélo de la Bastide de Sérou par une matinée fraîche sans pluie annonciatrice d'une belle journée ensoleillée.

Nous prenons la direction de Foix par la voie verte pour une mise en jambe progressive sur 20 km environ.

Arrivés à Foix, nous avons attendu Michel (Mr Picsou) qui a eu un incident technique de freins.

Profitant de cette pause à 10h du matin, notre ami Roland a repéré une charcuterie pour se doper avec un morceau de boudin noir. Puis, la formation regroupée, nous avons pris la direction des cols par la D17 (route verte).

Les premiers km sont roulants et les premières pentes commencent à apparaître à partir de La Mouline (ça commence à mouliner). Nous nous arrêtons pour immortaliser le panneau annonçant le col des Marrous d'altitude 990m situé à 9,5 km avec un dénivelé de 485m et le col de Péguère d'altitude 1375 m situé à 17,9 km avec un dénivelé de 870 m. Le soleil chauffe de plus en plus et on commence à retirer le coupe vent.

La longue ascension du col des Marrous sous le soleil a provoqué un éparpillement complet du groupe. Il n'y a eu aucun abandon, chaque abeille a effectué l'ascension à son rythme et à la sueur du front.

L'heure du pique nique a sonné et après cet effort matinal chacun reconstitue ses réserves calorifiques et profite d'un repos bien mérité.



A côté du coin pique nique un restaurant était ouvert et nous avons pu faire tamponner notre circuit itinérant et déguster un café dans un cadre très agréable sous un soleil radieux.

Le col des Marrous étant un point de séparation du groupe, une partie composée de 6 ou 7 vélos a fait la variante pour redescendre vers la Bastide de Sérou par la D51, l'autre partie composée de 11 vélos + 1 tandem a poursuivi la route des cols.

Au programme encore quelques cols à passer, il reste 3 cols montants (col de Jouels à 1247m, col de Péguère à 1375m, col de Portel à 1432m), puis 3 cols descendants (col de Pradel à 1295m, col de la Crouzette à 1241m et le col de Rille à 938m).



Café à l'auberge du col des Marrous

Nous repartons vers le col de Jouels avec tout de suite une pente importante et régulière jusqu'au bout. Ensuite pour atteindre le col de Péguère la pente est devenue plus facile et à l'approche du sommet il y avait encore de la neige sur le bas côté de la route. Au sommet, autour d'une table d'orientation, nous avons pu observer le panorama magnifique en apercevant les sommets enneigés des hautes Pyrénées. Puis pour passer du col de Péguère au col de Portel nous remettons les maillots manches longues car l'air devenait plus frais et il y avait une partie descendante avant d'atteindre de col de Portel à 1432m.



Après avoir fait une petite pause on bascule vers les 3 cols descendants à priori faciles. La descente était rapide sur une route correcte, je n'ai pas aperçu le panneau du col de Pradel mais je n'ai pas raté celui du col de la Crouzette dans un virage. Ensuite la descente vers le col de Rille était infernale avec une pente élevée et une route très étroite. Il fallait descendre avec les freins serrés en permanence et certains se sont arrêtés pour vérifier leur freins (Michel, Christian), Gérard avec Maxime en tandem ont fini à pieds jusqu'à la jonction de la D33.

Puis la descente du col de la Rille à la jonction D117 était encore rapide avec au début un enchaînement de virages très serrés. En arrivant au niveau de la D117 (route de St Girons à Foix) la pluie a commencé à tomber, on a été chanceux d'avoir descendu les cols sur route sèche. Nous prenons la direction de la Bastide de Sérou après avoir cherché à rejoindre la voie verte. Une portion de la D117 a été empruntée en roulant en file indienne, malheureusement dans la traversée d'un village il y a eu un ralentissement à l'avant et Thomas a heurté le vélo devant lui en chutant sur le milieu de la route. A l'arrière nous avons pu stopper facilement les voitures. Thomas un peu sonné mais rien de cassé en apparence, s'est relevé difficilement et a été assis en lieu sûr. Après quelques soins sur les plaies, Thomas a pu repartir sur le vélo avec un retour plus tranquille par la voie verte.

Après ce beau parcours de 83 km, la sortie dans la haute vallée de l'Arize restera une journée mémorable pour un cyclo qui a découvert la moyenne montagne.

Le titre de maîtresse des cols sera décerné à notre reine Maya (Claudine) qui s'est envolée dans les cols comme à son habitude.

### **(7) Mercredi 15 mai: Repos (pluie). Le Mas d'Azil**

Par Gérard Grèze

Lors du pointage du BPF du Mas d'Azil la visite de la grotte n'avait pas été faite, mais laissée pour un jour de repos qui pouvait arriver avec la pluie. Les prévisions météo sont à pluie et temps froid, pas de doute le repos c'est pour aujourd'hui !

Donc pas de vélo au programme du jour, sauf pour Eric que le service public a retenu au travail quelques jours et qui a des BPF en retard à rattraper.

Presque tout le monde est là à l'entrée de la grotte à l'ouverture à 10h00. Cette fois nous arrivons au bon moment, la grotte a réouvert récemment, après une rénovation complète de l'accueil et des aménagements intérieurs.

La visite guidée nous expliquera les différentes périodes de l'histoire de cette grotte, depuis la création des galeries avec plusieurs submersions, au gré des colmatages des conduits et de l'humidité de la région. Le dernière remplissage jusqu'aux parties hautes de la grotte a laissé au plafond une couche de glaise rendant les cavités parfaitement étanches et sèches, même quand le printemps est humide comme cette année.

De ce fait il n'y a ni stalactites, ni stalagmites, à l'intérieur, sauf quelques stalactites au point le plus élevé de la grotte, vestiges d'une époque humide lointaine, épargnés par la submersion.

Cette grotte énorme, avec la rivière coulant au travers était un endroit idéal pour les premiers habitants de la région. C'est maintenant un moyen de communication avec une route la traversant. L'entrée sud est impressionnante avec son immense ouverture. L'entrée nord de dimension plus modeste est surplombée par une haute falaise verticale.

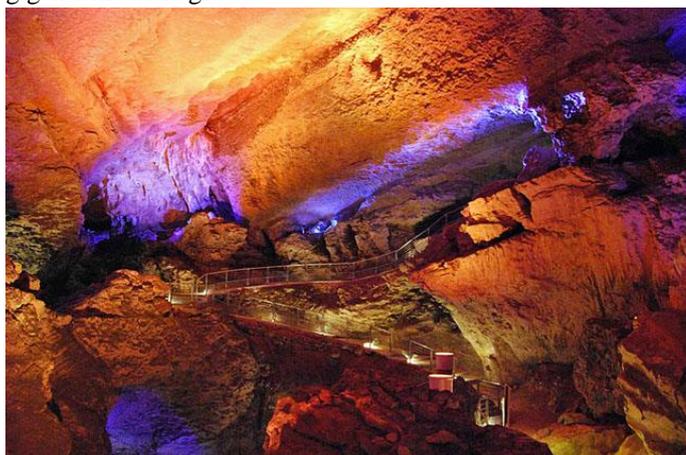


**Porche Sud**



**Porche nord**

La grotte est mise en lumière accompagnée de musique et à la fin de la visite nous avons un aperçu sur une sculpture monumentale d'art contemporain en cours d'installation. C'est une oeuvre de Gary Hill illustrant l'histoire artistique et le gigantisme de la grotte.



Après 1h30 de visite se pose l'habituelle question du déjeuner. "La table de Magda" sur la place du champ de foire sera un bon



endroit pour accueillir notre bruyante troupe. Jean-Jean, Bernard et Isabelle avaient fait un repérage de l'établissement lors de notre premier passage au Mas d'Azil.

L'histoire récente de la grotte est liée au village du Mas-d'Azil, ancienne bastide fortifiée, protestante dont les habitants se sont réfugiés dans la grotte au moment des guerres de religion.

Conséquence de ces guerres, il ne reste presque rien des fortifications du village.

Le produit des fouilles archéologiques menées dans la grotte est présenté au musée archéologique du Mas d'Azil que nous visitons dans l'après-midi.

### La grande table de Magda

On y voit notamment des galets peints propres à une culture préhistorique locale, les aziliens (-10 000 à -7 500 ans).

On y voit également des gravures et sculptures d'animaux, mais la plus grande fierté du musée est le Faon aux oiseaux, un très beau propulseur magdalénien (-15 000 à -10 000 ans). Une démonstration de l'efficacité du propulseur nous montre comment les chasseurs utilisaient cet outil pour accélérer les lances utilisées contre les grands animaux.

Chacun finira la journée selon ses envies, ce sera un détour pour un achat de confiture pour un groupe, pour d'autres ce sera le magasin pour sportifs, tels que les cyclotouristes.

Une journée bien arrosée et bien occupée. Pas de regret de ne pas avoir sorti le vélo.



Eric nous adresse une photo de son passage à Mirepoix.

### (8) Jeudi 16 mai: Lordat

Par Jean-Pierre Smith

Après le débat de la veille au soir, nous nous trouvons à 10 courageux pour le parcours de ce jour:

- Alain, Claude, Éric, Edwige, Gérard et Maxime, Jean (Loupe pas une), Jean-Pierre, Michel, Thomas

Avec un trop plein d'énergie, Maxime dévisse sa pédale gauche avant même la sortie de Tarascon sur Ariège. Le tandem retourne aux voitures vers l'atelier de réparations, il nous rejoindra peu après dans la montée.

Plein d'énergie, Alain part à toute vitesse devant, en direction (lointaine) du col du Pradel. Nous ne le reverrons plus qu'en fin de journée, il aura sans doute trouvé le moyen de s'évaporer dans le chemin. Claude jette l'éponge très vite et rejoint Alain aux voitures. Derrière, il y a tout un trafic de sandwiches entre ceux qui montent et ceux qui ne monteront pas, et on voit, enfin, Thomas sortir victorieux de la mêlée et arriver avec son sandwich.

Nous montons droit dans la pente, rafraîchis par une légère bruine à la mode bretonne. Ceci n'empêche pas les abeilles, échauffées par la montée, d'enlever couche après couche dans la montée, pour arriver en haut presque nues, par un froid glacial. S'il n'y avait pas des nuages accrochés aux montagnes, le spectacle serait magnifique, mais il y a ces foutus nuages, qui nous gèlent et bouchent la vue. Quand le nuage est passé, là haut sur la montagne d'en face, on voit dans son sillage une légère couche de neige, qui va bientôt fondre.



Michel



Edwige



Thomas et Jean-Pierre

Huit arriveront en haut, au BPF de Lordat vers 12h30, **session photos à la pancarte.**

Ensuite, nous chercherons avec Michel le café qui était ouvert en 95 et en 99, pour finalement le retrouver, fermé. Pas de tampon. Pas de repas au chaud !

À l'heure du déjeuner, nous voyons arriver Jean-Loup, parti du bas après nous, qui repartira ensuite dans la descente. La descente, nous la prenons aussi, en direction du lavoir 2km après Lordat dans la descente. À côté il y a une ferme auberge, fermée, hélas ! Nous mangerons donc nos repas **près du lavoir**, chauffés par un léger rayon de soleil.



**Nous mangeons près du lavoir**

Après Appy, nous redescendons vers le village de Appy pour y trouver un café que la rumeur dit ouvert. Fermé. Avec Michel on remonte sur nos vélos droit dans la pente et c'est Gérard qui doit nous téléphoner pour nous annoncer la bonne nouvelle: le café a accepté d'ouvrir sur demande de Éric. Nous pointons nos tampons de voyages itinérants. Le patron du café est aussi le maire adjoint du village. Fierté. Jean (Loupe pas une) se propose généreusement pour lui rapporter le plateau et des tasses vides. Patatras ! Jean par terre, le plateau par terre, les tasses sont brisées. Le sol était glissant, surtout avec des cales de coureur cycliste.

La descente se fait sans difficulté notable. Certains pèlent de froid, d'autres trouvent qu'il fait chaud. En bas, tous décident de se retrouver à la forge (sauf Eric, qui va au Mas d'Azil).

À la forge, nous voyons le forgeron (jusqu'ici, c'est normal) qui nous apprend qu'en forgeant (avec une sorte de marteau pilon actionné à l'eau), on devient fort en jurons. Ensuite, nous voyons le boulanger qui nous parle de son four à bois (car ce n'est pas un boulanger, c'est un fourrier) et surtout de toute la bonne nourriture qu'on peut préparer dedans et que Mémé préparait: un grand moment d'émotion. Ensuite, nous voyons le fabricant de peignes de corne, qui nous parle de peignes pendant 15'. Puis il coiffe Edwige pour nous monter à quel point Edwige était mal coiffée, avant. Il faut peigner de bas en haut et non de haut en bas, pour bien dénouer les cheveux et enlever l'électricité statique. Ça fait des cheveux comme dans la pub Fructis, mais sans champoing Fructis.

Ensuite, c'est l'heure de rentrer et de dîner. Cassoulet au menu de ce soir, avec île flottante.

## (9) Vendredi 17 mai: Le Terrefort

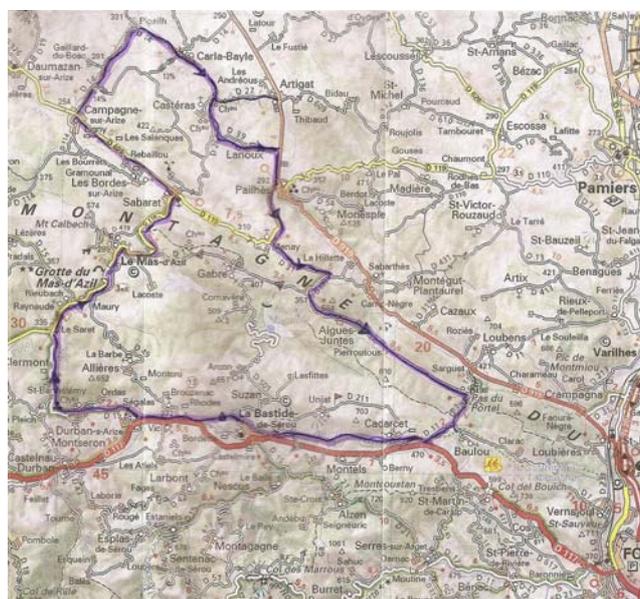
Par Roland Campo

La routine est prise. Le premier rassemblement s'effectue à 8h00 à la salle du petit déjeuner. C'est sur le cours le trajet depuis le bungalow qu'on évalue la météo du jour. Plutôt fraîche ce matin avec 5 degrés affichés. Quelques brumes évanescentes, presque dissipées au départ à 9h00, laissent présager un soleil généreux. Il faut bien se protéger au départ et prévoir d'enlever des couches dans la journée.

Je compte quinze Abeilles au départ des Lambrilles, certaines ayant déjà amorcé leur repli ou choisi un objectif différent pour la journée. Le circuit prévu, environ 75 km, ne présente pas de difficulté particulière, l'excellente "mojetade" dégustée la veille au dîner devrait apporter l'énergie suffisante. Au programme: Route verte, Ségalar (D15), Mas d'Azil (D119), Sabarat (D628), Campagne-sur-Arize (D14), Carla-Bayle, et retour tranquille par Lanoux (D39), Pailhès, Aigues-Juntes, Cadarcet et La Bastide-de-Sérou.

Sur la route déjà découverte du Mas d'Azil, les plus hardis s'offrent en raccourci sportif la montée musclée qui, par des lacets étroits, mène au hameau d'Allières. La belle église en pierre et le panorama bucolique au sommet offrent la récompense méritée de l'effort. Le regroupement pour les emplettes de midi se fait au Mas d'Azil où les motards d'escorte d'une course cycliste programmée ont aligné leurs machines rutilantes sous les frondaisons naissantes des platanes.

Après une coquette grimpe sous le soleil radieux tant désiré nous voici à midi à Carla-Bayle où nous accueillons fort à propos la banderole "ARRIVÉE" déjà installée pour la course attendue dans l'après-midi. Une invitation évidente à faire en ce lieu dominant une agréable pause déjeuner. Tout le monde est au rendez-vous sur la place ensoleillée pour grignoter son sandwich sous la halle ou déguster son café devant le superbe panorama. La visite du temple de ce village vaut le détour. Pour mémoire, le philosophe Pierre Bayle, né au Carla en 1647, s'est si bien fait connaître par son engagement à défendre la tolérance et la liberté de conscience que son nom est demeuré attaché à ce lieu.



Après cette halte réparatrice, le retour vers la Bastide est mené de bon train. Nous nous rangeons quelques instants pour assister au passage de la course cycliste qui nous croise à vive allure. Les Abeilles rentrent ensuite tranquillement, les plus vaillantes succombant à la tentation de s'offrir un aller-retour au Pas du Portel (498m) qui surplombe la route en fin de parcours. Les derniers kilomètres se font malgré tout sous la menace d'une ondée sévère qui aura l'indulgence de patienter jusqu'à l'arrivée des Abeilles à la ruche.

Ce retour précoce (15h30) donne le temps de préparer les bagages aux quelques uns qui, par choix ou par obligation repartent le lendemain. Car le séjour à la Bastide-de-Sérou touche à sa fin. Il en restera pour tous un superbe souvenir sublimé par les mots-clés: effort, solidarité, paysages, gastronomie. Un vrai bonheur.



Eglise d'allières



Prairies au sommet



Grotte du Mas d'Azil



Pique-nique à Carla Bayle



Carla Bayle : Panorama



Retour à la ruche

## (10) Samedi 18 mai:

Par Henri Courmont

Le matin deux sous-groupes se constituent dès l'entrée de la piste cyclable, l'un grimpe vers Unjat tandis que l'autre suit la piste cyclable.



Beaux points de vue sur Pamiers

Tout le monde se retrouve au col de Portel et nous roulons vers Loubens et Rieux de Pelleport en direction de Pamiers.

Claude Morel a invité Yvon un de ses copains ariégeois du Paris-Pékin 2008. Il a le contact facile et nous fait partager ses souvenirs de cette belle aventure qu'il a présentée une quinzaine de fois, comme Claude, à des publics très variés depuis son retour. Il nous accompagnera une bonne partie de la journée.

À Rieux-Pelleport, un sous groupe emprunte une route de crêtes au-dessus de Pamiers avec de **beaux points de vue sur l'agglomération**. L'autre sous-groupe roule vers St Victor-Rouzaud et croise les coureurs de la Ronde de l'Isard. Ce sont des jeunes professionnels qui disputent une course de 4 jours, l'étape d'aujourd'hui fait 160 km et de nombreux cols.

Lorsque nous arrivons au restaurant du Mas d'Azil : "la table de Magda", **la salle est déjà bien remplie**. L'arrivée des abeilles met un peu plus d'ambiance notamment au moment où l'un des invités fête son anniversaire lorsqu'il s'agit d'entonner le "joyeux anniversaire".

Lorsque nous sortons, le soleil est vraiment de la partie. Une bonne partie du groupe choisit de rentrer directement au centre de vacances de La Bastide, cinq volontaires, sur les conseils de Christian choisissent de grimper sur la colline des dolmens. La pente est sérieuse et nous avons une très belle vue sur le bourg. Il y a plusieurs dolmens, nous nous contenterons d'en photographier un seul, les autres sont disséminés dans les bois environnants.

La descente s'effectue très prudemment car, outre la pente, la route est souvent gravillonneuse.

Nous retrouvons la route principale qui traverse à nouveau la grotte faiblement éclairée, il y a peu de circulation automobile. Nous choisissons la belle route qui suit la vallée de l'Alize et nous retrouvons la piste cyclable de l'ancienne voie ferrée qui nous ramène à La Bastide vers 17h.

La fête des bois bat son plein. Nous nous arrêtons pour observer les scies à ruban qui débitent en planches les troncs d'arbres de cerisier et de frêne. Une autre machine imposante fend les rondins découpés en morceaux identiques pour en faire des buchettes pour le chauffage.



Chez Magda, la salle est déjà bien remplie

Peu de temps après notre retour aux chalets, un averse abondante arrose le centre de vacances et arrête rapidement toutes les activités.

Ce soir les programmes de TV offrent un large choix. Le grand prix de l'Eurovision où concoure Amandine Bourgeois, une finale européenne de rugby entre Clermont-Ferrand et Toulon et un match de foot entre St Etienne et Marseille. Tous le monde est devant l'écran de TV dans la salle voisine du restaurant pour voir Amandine défendre les couleurs de la France à Malmö. Elle passe en premier et son interprétation est appréciée par le petit groupe de spectateurs que nous représentons. Ensuite chacun regagne son chalet et peut continuer à regarder son programme préféré comme il l'entend.

Nous voici déjà arrivés au dernier jour de notre séjour en Ariège et malgré une météo assez maussade nous avons réussi à rouler presque tous les jours sans pluie pendant nos sorties. Le jour le plus arrosé, nous étions dans la grotte du Mas d'Azil.

Demain, ça sera la diaspora.

# Les canotiers à vélo

## 1er juin 2013

Office de Tourisme du Pays des Impressionnistes : Le « Rallye Vélo Familial du Pays des Impressionnistes » sera bien organisé le samedi 1<sup>er</sup> juin 2013. Le nom de la manifestation sera semble-t-il : « Canotier à vélo ».

- Deux parcours ont été proposés :
  - Famille avec environ 17 km
  - Pro avec environ 22 km
- Environ 70 participants dont un bon groupe d'Abeille et de membres des clubs des villes concernées par cet office de tourisme :
  - Carrières-sur-Seine, Chatou, Croissy-sur-Seine, Le Pecq, Le Port-Marly, Louveciennes, Marly-le-Roi et Rueil-Malmaison
- Un questionnaire sur les villes et sur les impressionnistes a permis à quelques Abeilles de gagner des visites de monuments ou des croisières sur la Seine.
- Merci aux volontaires de l'Abeille pour l'encadrement de la randonnée.
- Le rendez-vous est pris pour le premier week-end de juin 2014.



Arrêt au lavoir de Carrières-sur-Seine



Un couple de cygnes veille sur le petit dernier, une boule de duvet né depuis quelques jours.



Visite du site de la Lyonnaise des eaux à Croissy, avec dégustation de l'eau distribuée par l'entreprise.



A Croissy un concert est donné dans la chapelle Saint-Léonard et l'espace Chanonier s'apprête pour sa prochaine inauguration



Arrivée au hameau de la Fournaise avec remise de prix à ceux qui ont correctement répondu aux questions concernant les différentes communes du pays des impressionnistes.

## Village des associations au parc de Bois-Préau à Rueil 8 & 9 juin

Globalement il semble qu'il y a eu moins de visiteurs que l'année dernière. Peu de contacts pour le cyclotourisme.

Eric a amené son home-trainer pour mettre un peu d'animation sur le stand.

Vélos et tandem présentaient les types de machines sur lesquelles nous roulons.

Merci à toutes les Abeilles qui sont venues assurer une présence sur le stand de l'association.



# RANDO EN TANDEM DE CLERMONT-FERRAND A BAGNERES DE LUCHON

**du mardi 18 au mercredi 26 juin 2013**

Il nous reste une grande flèche à faire pour terminer ces 20 randonnées fusant à travers toute la France avant d'atteindre soit une frontière soit une côte maritime. Ces 20 flèches représentent 11000 km qui permettent de découvrir la France par des petites routes bien choisies, à la vitesse que l'on veut. Chantal et moi, nous avons commencé il y a une vingtaine d'années ces randonnées et nous tenons à les terminer dès que possible. Il nous reste Paris-Luchon, une des plus longues et notre agenda cette année nous oblige à la faire en deux parties car nous avons un autre objectif faire le maximum de BPF, les plus beaux sites de France, recommandés par la Fédération Française de cyclotourisme, plus de 500 hauts lieux touristiques (6 par département) à découvrir à vélo. Cette chasse aux BPF nous oblige à faire quelques zig-zags sur l'itinéraire de la flèche et nous rallonge d'autant.

Profitant d'une réunion familiale à Clermont, nous partons d'Auvergne pour réaliser cette deuxième partie du parcours Paris-Luchon qui représente environ 700 km. Nous prévoyons également de visiter quelques BPF corréziens : Bort-les-Orgues, Meymac, Treignac.

**Mardi 18 juin** :Tauves, **Bort-les-Orgues** (BPF 19), **Meymac** (BPF 19), 77,5 km, 17,8 k/h de moyenne et 1200 m de dénivelé.

Nous préférons sortir de l'agglomération clermontoise en voiture et Agnès nous conduit jusqu'à Tauves à quelques km après La Bourboule. Nous quittons ce bourg auvergnat vers 10h30, le ciel est nuageux et orageux mais un rayon de soleil nous encourage à partir.



Départ de la mairie de Tauves



Barrage de Bort les Orgues

Nous préférons prendre la route principale, l'ancienne nationale pour arriver à midi à Bort les Orgues. Auparavant, nous ne résistons pas à faire un petit diverticule pour voir de près le château de Val au bord de la retenue de Bort les Orgues sur la Dordogne.

Nous déjeunons dans un snack avant de remonter sur le barrage pour traverser la Dordogne et prendre la route en direction d'Ussel. Nous avons de beaux points de vue mais la route est vallonnée, il fait lourd et notre tandem émet des craquements d'origine inconnue, c'est lancinant.

Nous arrivons avant 17h à Meymac. A l'office du tourisme, nous trouvons un hôtel dans la ville même, "Le Meymacois" qui ouvre à 17h. Nous annulons la réservation que nous avons faite à Maussade à une dizaine de km, ce qui nous éloignait de notre itinéraire. Ceci nous laisse un peu de temps pour faire nos petites lessives et prendre un peu de repos car la journée fut fatigante.

**Mercredi 19 juin** : Meymac, **Treignac** (BPF 19) Meusac, 85 km, moyenne 18,9 k/h, 1175 m de dénivelé

Premier constat au réveil, il a plu pendant la nuit et il bruine encore ce matin. Après le petit-déjeuner, vérification de quelques points sur le tandem pour tenter d'éliminer les grincements. Ils persisteront.

Aucune difficulté pour trouver la petite route vers Auburgeat puis Beynat et Barsanges. La pluie s'est remise à tomber de plus en plus intensément. Nous nous arrêtons un bon quart d'heure pour nous mettre à l'abri sous l'avancée du toit d'une grange. A peine repartis que ça reprend. Nous roulons sous une voute d'arbres. Le soleil finit par se montrer et nous arrivons à peu près secs à Treignac en fin de matinée.

Une tour carré d'une vingtaine de mètres, au milieu du bourg, permet d'avoir une vue à 360° sur la ville et les environs. Nous y montons et prenons quelques photos. Tandis que nous cherchons un restaurant, une averse orageuse nous oblige à nous abriter quelques minutes. Le petit restaurant qui nous a été indiqué sert un très bon confit de canard, nous sommes les derniers à pouvoir en profiter, c'était contingenté...Nous dégustons l'eau de source de Treignac servie à volonté !



Vue de Treignac du haut de la tour



Terrasse de la chambre d'hôtes à Meuzac

Nous reprenons la route vers Chamberet, il ne pleut plus. Visite de l'église qui possède un trésor exposé sous bonne protection près de l'entrée.

Nous arrivons à St Germain les Belles en Haute Vienne, le but que nous nous sommes fixés. A l'office du tourisme nous apprenons que l'hôtel "Le Tison d'or" que nous cherchions est fermé, l'hôtesse nous propose une chambre d'hôtes à Meuzac à une dizaine de km. La route passe devant mais nous manquons l'entrée principale et tâtonnons un peu pour y arriver. L'hôtesse Martine Péjou nous reçoit très gentiment et tandis que nous nous prenons un rafraîchissement, un autre couple arrive sans avoir retenu, ils reviennent de Luchon où ils étaient partis pour une cure de 3 semaines. Ils ont été pris par les intempéries et les inondations et ont dû passer la nuit dernière dans un gymnase. Ils sont sur la route du retour vers Cherbourg et s'arrêtent ici parce qu'ils connaissent cette bonne adresse où ils ont déjà fait étape.

Notre hôtesse accepte de nous préparer un repas simple car le restaurant à proximité est fermé et cela nous évite de repartir en tandem. Nous dinons avec le couple de curistes de Cherbourg et nos échanges se prolongent après le départ de notre hôtesse pour sa réunion amicale. Nous regardons un peu les informations à la télé où il est beaucoup question des inondations dans les Hautes Pyrénées.

**Jeudi 20 juin** : Meuzac (Haute-Vienne), Nadaillac (Dordogne), 83 km, moyenne 16,8 k/h, 900 m de dénivelé

Quand nous ouvrons l'œil vers 7h, c'est pour constater qu'il pleut et le ciel est chargé. Le petit-déjeuner est particulièrement appétissant avec des petits pains au chocolat, des crêpes toutes chaudes, 4 ou 5 variétés de confitures maison etc... Les curistes de Luchon ont passé une nuit un peu agitée. Ils envisagent arriver chez eux aujourd'hui. Un troisième couple se joint à nous, ils sont originaires de Cambrai dans le nord.

Le tandem a passé la nuit sous un appentis à l'abri de la pluie ; pendant que nous procédons au chargement et que nous faisons nos adieux en donnant quelques explications sur nos projets la pluie cesse.

Nous roulons jusqu'à midi sans pluie sous un ciel très nuageux. Pause à Arnac-Pompadour célèbre pour son haras et son château fort puis nous roulons le long de la Loyre jusqu'à Varetz au confluent avec la Vézère. A Vignols, le pays des 7 viaducs sur la ligne de chemin de fer Limoges-Brive, en amont de Voutezac, nous pique-niquons dans une boulangerie qui fait salon de thé. La vendeuse fait son maxi pour nous satisfaire et le repas est expédié en 20 minutes. Ce village produisait des tonnes de cèpes, il en expédiait plusieurs tonnes par semaine en automne.



Château d'Arnac-Pompadour



Un des viaducs de Vignols

Le long de la route nous rencontrons des cerisiers garnis de fruits bien mûrs, c'est Chantal qui décide si l'on peut s'arrêter ou pas en fonction de l'accessibilité, de la localisation, propriété privée ou non etc. Nous goûtons ainsi les différentes variétés de cerises de la région.

La pluie se remet à tomber par intermittence, parfois assez intensément nous obligeant à un arrêt. C'est ainsi que nous trouvons un grand préau près d'une mairie où nous pouvons attendre plus d'un quart d'heure avant de repartir. Il faudra recommencer une demi-heure après.

St Viance, Varetz, nous contournons Brive-la Gaillarde et à Larche, nous quittons la vallée de la Vézère et grimpons sur le plateau en direction de Salignac à une vingtaine de km. La pente est forte, nous avançons à 6 km/h, nous changeons de département, de Corrèze nous passons en Dordogne. Au sommet de la côte, à Chavagnac, pause dans un bistrot, il ne fait pas chaud, Chantal prend un chocolat chaud, je choisis un melon dans un cageot qui vient d'être livré. Pendant la pause la pluie reprend de plus bel, nous prolongeons un peu l'arrêt mais il faut bien repartir, objectif, Salignac à une vingtaine de km. En roulant la pluie me fouette le visage, ça descend légèrement. Au bord de la route, un panneau annonce une chambre d'hôtes à 2 km et le numéro de téléphone est indiqué. J'appelle, il y a de la place, c'est un peu à l'écart de notre route mais nous préférons prendre tout de suite plutôt que de continuer sous la pluie jusqu'à Salignac à une dizaine de km. L'hôtesse arrange un covoiturage avec l'autre couple d'hôtes qui arrive en même temps que nous, pour aller à 4 dans leur véhicule au restaurant dans le bourg de Nadaillac. Ce sont des retraités qui vivent dans la Drôme, ils visitent la région riche en sites touristiques.

**Vendredi 21 juin** : Nadaillac, Douelle (Lot) près de Cahors, 91 km, moyenne 16,7 k/h, 1086 m de dénivelé

Ce matin il ne pleut plus et le soleil même un peu voilé est présent. Nous prenons le petit-déjeuner avec l'autre couple de la Drôme. Nos hôtes ont des talents variés. Elle fait de la dentelle du Puy, cultive son jardin et fait des confitures délicieuses que nous dégustons. Lui construit des maquettes, une réplique du Titanic de 2 m de long trône sur un meuble dans la salle de séjour.

Après une séance de photos devant la maison, nous démarrons vers 9h15 en direction de Salignac-Eyvigues, ce n'est pas que de la descente comme je le croyais, heureusement que nous avons trouvé cette chambre d'hôtes à Nadaillac.

De Salignac, il nous reste 20 km pour atteindre Sarlat-la-Canéda. nous y arrivons en fin de matinée. Au centre ville il y a beaucoup de monde. Visite à l'office du tourisme, puis à la cathédrale et dans les rues adjacentes, place de la liberté, la maison où est né La Boétie ; le quartier est superbe. Nous ne pouvons malheureusement pas nous attarder et cette foule de touristes nous incommodent un peu.



Salignac-Eyvigues (Dordogne)



Sarlat : Maison natale de La Boétie

A la sortie de la ville, Chantal trouve une cafétéria. La plus grande partie de la clientèle est composée d'employés travaillant dans le quartier. C'est propre, simple, et d'un bon rapport qualité/prix.

Nous repartons un peu après 13h vers Roque-Gageac à une dizaine de km puis Cénac au pied de Domme. Nous roulons sur le plat pendant une trentaine de km jusqu'à Catus où nous faisons une pause casse-croute et nous repartons vers Luzech (BPF) où nous espérons faire étape. Nous ne trouvons pas d'office du tourisme pour réserver une chambre. A la sortie de Catus après avoir grimpé une belle côte, nous redescendons au niveau du Lot après Crayssac. La route vers Luzech est coupée par des travaux, un riverain nous conseille d'aller vers Douelle à l'ouest. Nous trouvons un hôtel trois étoiles à 96 € la nuit, nous continuons et à Douelle, au bord du Lot, nous trouvons l'Auberge du Vieux Douelle qui peut nous accueillir. Un groupe d'une cinquantaine de touristes terminent ici leur croisière fluviale ; nous mangerons dans une salle à part. Notre chambre est simple mais assez confortable. A 19h30 nous descendons au restaurant où il y a déjà pas mal de clients. A la table voisine 2 couples d'enseignants belges, retraités évoquent leur carrière. Ils apprécient comme nous les bons plats et le vin.

Pour digérer, nous aimerions faire une promenade au bord du Lot mais une petite pluie fraîche nous en dissuade. Je me rabats sur le cerisier que j'ai repéré dans le jardin de l'hôtel. Je fais un brin de conversation avec un jeune serveur stagiaire sorti pour fumer une cigarette. Il a fait un apprentissage de tailleur de pierres. Il voudrait venir travailler en région parisienne pour retrouver sa fiancée mais il ne trouve rien dans son métier.

**Samedi 22 juin** : Douelle (Lot), Moissac (BPF 82 Tarn et Garonne), St Nicolas de la Grave (82), 74 km, moyenne 18 k/h et 621 m de dénivelé.

De notre chambre, on entend au loin les cloches de l'église qui égrènent les heures. Nous descendons prendre le petit déjeuner à 8h30 dans la même salle qu'hier soir. Le temps est frais, le ciel est gris mais il ne pleut pas et la météo prévoit une nette amélioration dans la région.

Une petite visite au cerisier, un coup de gonflage des pneus et nous partons. Nous allons à **Luzech** (BPF 46) juste pour rejoindre l'itinéraire et nous oublions de pointer car c'est un BPF...



Luzech au bord du Lot



Dîner à « La Désirade », St Nicolas de la Grave

La route présente quelques vallonnements mais nous roulons à bonne allure jusqu'à Montcuq où nous faisons une petite pause photos et des courses au Carrefour-market local pour le pique-nique que nous prévoyons de prendre une douzaine de km plus loin à Lauzerte, encore un joli village sur une bute où nous sommes déjà passés.

Le soleil nous accompagne et nous chauffe le dos et les épaules. Au pied de la colline de Lauzerte une belle aire de pique-nique nous attend. A peine installés, voici un beau tandem jaune qui passe devant nous. Je l'interpelle "vive le tandem", ils répondent par un petit geste d'appréciation, ralentissent et rentrent dans l'aire de repos. Je leur fais signe de venir s'installer à notre table. C'est un couple d'anglais retraités comme nous. Ils ont un beau tandem qui peut se démonter en deux parties avec un Rollhoff de 14 vitesses, un seul frein à disque à l'arrière plus les freins à patins. Ils l'ont depuis 3 ans et il se trouve dans un état impeccable.

Ils acceptent de s'installer à notre table avec leur pique-nique. Ils terminent leur séjour de 2 semaines en France et demain un bus les récupère pour les ramener avec d'autres en Angleterre. Ils vivent à proximité de Liverpool et ont déjà bien voyagé en France. L'an dernier c'était l'Alsace. Ils ont déjà usé plusieurs tandems, ils font, comme nous environ 75 km/j en moyenne et ils campent. Autre surprise, il sort de sa poche un couteau suisse, c'est la réplique du mien ; ils boivent du yaourt liquide en mangeant. Nous échangeons beaucoup sans perdre de temps sur un ton simple, chaleureux, spontané. Nous nous trouvons beaucoup de points communs. Ils font un circuit autour de leur camping tandis que nous visons d'arriver à Moissac en fin de journée. Nous nous séparons aussi simplement que nous nous sommes rencontrés, heureux de ces échanges spontanés et imprévus. Ce fut aussi une bonne occasion de réveiller notre anglais.

Après avoir pris un café à proximité, nous repartons vers Dufort-Lacapelette et Moissac à une vingtaine de km. Nous allons directement à la basilique. Il est 15h et nous souhaitons retenir une chambre pour faire étape dans la région. A l'office du tourisme le responsable nous pousse à rester à Moissac mais nous préférons avancer encore un peu vers St Nicolas de la Grave à une dizaine de km.. En nous aidant d'un fascicule regroupant les chambres d'hôtes de la région, il nous laisse l'usage d'un ordinateur et, sans difficulté, nous trouvons et retenons une chambre d'hôtes à St Nicolas. Nous pouvons partir, l'esprit tranquille, visiter la ville, ses canaux, son port de plaisance, le canal et nous prenons le chemin de halage de l'entredoux mers qui nous conduit jusqu'à St Nicolas.

Les hôtes, Maurice et Marie-Claire, sont un couple de retraités venant de la région parisienne installés ici depuis 5 ou 6 ans. Ils sont très accueillants et apprécient de recevoir des cyclistes. Leur propriété est entourée d'un grand jardin bien entretenu, d'un pré pour le cheval et deux ânes et d'une piscine. Maurice propose des promenades en calèche ce qui lui vaut une certaine renommée dans la région.

Je rédige mon journal dans le jardin pendant que Chantal prend sa douche.

Nous disposons d'un appartement avec salle de séjour, cuisine, salle de bain. Nous dînerons ensuite autour d'un barbecue où nous nous attarderons jusqu'à 23h30. Le menu est excellent. Après un punch martiniquais en apéritif, foie gras en entrée, puis côtelettes de canards grillés, fromage, salade et dessert le tout arrosé d'une bonne bouteille de rosé et d'un litre de Périer...

On a beaucoup parlé de promenade en calèche et des relations que Maurice se crée par ce biais dans toute la région. Il refuse de s'engager en politique aux prochaines élections municipales mais comme il s'intéresse de près aux affaires locales, il est attendu... ça l'amuse de tenir les gens en haleine.

**Dimanche 23 juin** : St Nicolas de la Grave (Tarn et Garonne), L'Isle-Jourdain (Gers) 87 km, moyenne 17,4 k/h, 972 m de dénivelé.

Excellente nuit de récupération, au petit-déjeuner nous faisons un peu plus connaissance de la famille grâce aux photos exposées. Maurice qui était sorti revient et nous repartons dans de grandes discussions comme la veille.

Je profite de l'atelier pour effectuer quelques réparations sur le tandem en vue de supprimer le grincement qui persistera. Nous laissons passer une petite averse et avant de partir, nous prenons une photo avec nos hôtes à côté du tandem.

Ça roule bien, il fait un peu froid et il en sera ainsi jusqu'au soir.

La route ne présente pas de difficulté particulière, Lavit de Lomagne, Beaumont de Lomagne où nous pique-niquons après avoir fait quelques courses d'appoint. Nous roulons ensuite vers **Lévignac** (BPF31- Haute Garonne) un joli village à 25 km de Toulouse, en bordure de la forêt de Bouconne. Ce village agricole change vite du fait de la proximité des sites de construction

d'Airbus Industrie. Il est d'ailleurs sur l'itinéraire à Grand Gabarit chargé de transporter les morceaux de l'A380.

A 17h, nous décidons de faire étape à l'Isle-Jourdain mais tout est fermé excepté un bar-restaurant-hôtel ouvert où nous pouvons trouver avec l'aide de l'hôtesse une chambre d'hôte à proximité car l'hôtel n'est pas dans nos prix.

C'est à quelques km du bourg mais il nous faut grimper une côte assez raide pendant 3 km pour accéder à cette ancienne ferme au bout du monde. Notre hôtesse accepte de nous préparer un dîner car on ne peut pas envisager de redescendre à l'Isle-Jourdain ce soir. Nous sommes au milieu des champs en haut d'une colline et on peut apercevoir un autre bâtiment de ferme sur la colline en face.

Au dîner nous faisons connaissance de nos hôtes, Jacques et Marie-Claude. Ils ont 3 enfants lancés dans la vie professionnelle. Eux-mêmes ne sont pas originaires de la région. Lui vient des Ardennes et elle d'Anjou. Ils ont exercé plusieurs métiers. Ils ont commencé dans la fabrique de chaussures du père de Madame, puis il a exercé le métier de représentant avant de venir s'installer ici comme agriculteur, éleveur de poulets.

Le repas est excellent. Nous ne traînons pas pour regagner notre chambre pour préparer la prochaine étape.

**Lundi 24 juin** : L'Isle-Jourdain, St Gaudens (Haute-Garonne) 102 km, moyenne 17,5 km/h, dénivelé 1200 m

Nous pouvons prendre le petit-déjeuner à 8h pour avoir une plus longue journée et atteindre St Gaudens ce soir. Jacques le patron n'est pas levé c'est Marie-Claude qui nous sert. Lui n'est pas bilieux "il ne se fait pas un trou à l'estomac" nous dit-elle...

Nous décollons à 9h et sortons de la propriété en grim pant sur notre tandem la côte à 15% qu'il considère comme impossible à monter en vélo...mais il n'a que 68 ans !

Après la traversée de l'Isle-Jourdain, nous nous retrouvons sur une route à 4 voies pendant quelques km, nous la quittons pour prendre une ancienne nationale très chargée que nous quittons rapidement également lorsque nous trouvons une petite route parallèle qui nous conduit jusqu'à Lombez à 12 km. C'est jour de marché, nous y faisons une pause café et achetons un melon avant de repartir en direction de **Simorre** (BPF 32) à une vingtaine de km.

Nous prenons un raccourci par une route qui normalement est indiquée comme devant être coupée pour des raisons de travaux. Nous passerons quand même avec le sourire et les encouragements des ouvriers de la DDE.



Le marché de Lombez (Gers)



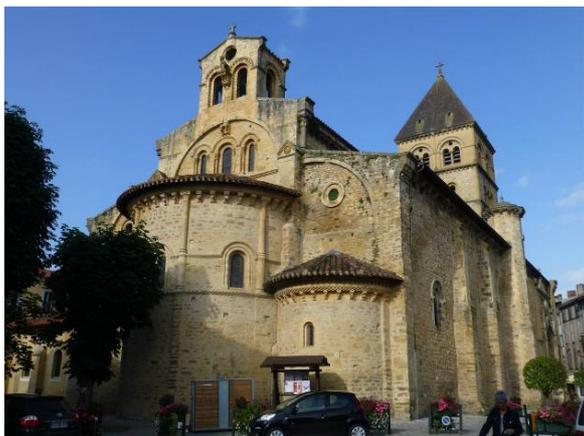
Un pique-nique en bonne compagnie

Un cerisier dans le village nous donne l'occasion de faire une pause dégustation.

Après quelques tâtonnements, nous trouvons la bonne route pour Simorre qui n'est plus qu'à une quinzaine de km. Nous y arrivons un peu après 12h30, un VIVAL est encore ouvert, nous faisons quelques achats complémentaires pour notre pique-nique. Nous nous installons sur la place en face de la mairie. Un gros chien blanc, un « patou » des Pyrénées, vient assister à nos agapes, nous lui donnons les os des manchons de canards. On prend un café en demandant à pointer nos cartes mais le patron ne trouve pas son tampon. Petite visite à l'église, un énorme bâtiment en briques rouges qui ressemble à un château fort au milieu du village, puis au musée rural qui n'ouvre pas avant 14h30. Heureusement près de la porte du musée un cerisier de Montmorency bien mures nous offre le dessert.

Nous repartons vers Lunax et Boulogne-sur-Gesse. La route est plate avec peu de circulation.. Un peu avant Boulogne, un barrage avec un parking est l'occasion de faire une pause. Un beau coupé 308 y est stationné. Nous avons à peine mis pied à terre que nous sommes abordés par l'automobiliste qui est aussi cyclotouriste. Bavard et expansif, il nous explique ses exploits : une randonnée solitaire de 250 km/j et la route de St Jacques à pied en faisant 60 km/j. Nous échangeons nos expériences bien que les nôtres ne soient pas dans la même catégorie et je lui donne quelques conseils concernant le vélo. Il nous invite à se retrouver à l'hôtel "Pédussaut" à St Gaudens pour poursuivre nos échanges avec une bouteille de vin...Il nous reste une trentaine de km pour arriver à St Gaudens et la route est maintenant très vallonnée. Nous avons plus de 80 km au compteur depuis le matin et Chantal trouve la route un peu trop longue. On multiplie les pauses et nous arrivons à l'hôtel vers 18h15. L'adresse est bonne et notre copain, Guillaume Fernandez arrive peu après nous. Nous sommes appelés à la réception, il nous annonce qu'il a réglé le montant de notre chambre et que, à cause des problèmes de santé de son père, il ne peut pas rester plus longtemps. Il envisage cet été de faire un voyage en vélo le long de la Loire et il devrait passer dans la région de St Etienne. Nous l'invitons à faire étape à St Bonnet le Château et on lui laisse notre N° de téléphone.

La douche nous délasse et nous descendons pour le dîner. La salle à manger est agréable avec une musique de fond, des "Rondos vénitiens", c'est délicieux après cette journée fatigante.



Cathédrale St Pierre de St Gaudens (31)



La piste cyclable détruite par les inondations

**Mardi 25 juin** : St Gaudens, Bagnères de Luchon (Haute-Garonne), Montréjeau (Haute-Garonne) 87 km, moyenne 18,5 k/h, dénivelé 827 m

Chantal pense qu'elle était trop fatiguée pour bien récupérer. Le petit-déjeuner servi sous forme de buffet avec jambon, fromage, yaourts, fruits (cerises !) pain, confitures, céréales etc. est un vrai repas pour 9 €

A pied on va visiter la cathédrale St Pierre et tandis que nous prenons quelques photos l'opticien voisin se propose de nous raconter un peu d'histoire locale concernant cet édifice : le carillon, la disparition pendant quelques années de la tapisserie d'Aubusson du martyr de St Gaudens, retrouvée à New-York chez un antiquaire.

On part en tandem vers 9h45 et, après quelques tâtonnements pour trouver la bonne route pour Luchon nous roulons vers Valentine, Labarthe-Rivière, Barbazan puis on remonte le long de la Garonne dans la vallée qui s'enfonce dans la chaîne des Pyrénées vers Bagnères-de-Luchon.

Arrêt à Cierp-Gaud dans un super marché pour faire des achats pour le pique-nique. Chantal repère une aire de repos au bord de la Pique équipée de tables. Cette rivière qui causa les inondations les jours précédents garde un gros débit. De nombreuses traces de ses débordements sont encore visibles : coulées de boue dans les champs et les jardins, pistes et routes adjacentes défoncées. La piste cyclable est coupée nous devons reprendre le long de la nationale.

Il nous reste 8 km pour atteindre Luchon, ça monte un peu. Une piste est réservée aux vélos le long de la nationale et ça roule bien. Nous arrivons à Luchon vers 13h. La ville est morne, difficile de trouver un café ouvert, la plupart des hôtels et des magasins sont fermés. De nombreux camions et engins de déblaiement opèrent dans les rues. Il n'y a pas de train entre Luchon et Montréjeau la voie est en cours de réparation. Chantal s'était mis dans la tête que nous pourrions prendre le bus avec le tandem... Nous repartons par la même route vers Montréjeau à 45 km. ça descend un peu mais nous avons un vent frais dans le nez.

Nous arrivons un peu après 16h à Montréjeau. Nous allons à la gare pour organiser notre retour en train à Clermont.

Demain matin il faudra prendre un train à 11h30 avec un changement à Toulouse pour arriver à Clermont en fin de journée.

Les 2 hôtels au pied de la colline de Montréjeau sont fermés certainement pour cause d'inondation. Nous grimpons en ville, une pente de 13% et nous arrivons aux halles à l'Auberge Gascogne qui peut nous recevoir en demi-pension à un prix imbattable mais nous devons attendre l'ouverture à 17h30. Nous avons le temps d'aller faire un tour en centre ville et de prendre un pot à la terrasse de café en face d'un jardin public.

Pour occuper les longues heures de train nous achetons chacun un livre et le libraire prend plaisir à nous conseiller.

La chambre est simple, le repas correct.

Total de la randonnée : 686 km, vitesse moyenne 17,7 km/h, dénivelé positif 7780 m, 4h50 de vélo par jour en moyenne.

### **Mercredi 26 juin**

Nous avons le temps d'aller faire des courses au supermarché du bourg avant de nous présenter à la gare pour prendre notre train pour Clermont-Ferrand.

Le voyage de retour se déroule sans incident particulier. C'est toujours un problème que de faire rentrer dans un train le tandem et de l'attacher de façon à ce qu'il gêne le moins possible les autres passagers.

A Clermont nous avons la bonne surprise de retrouver Pierre, Agnès et Alexandre sur le quai. Alexandre passerait des heures dans la gare à observer les trains. Il est sur le siège de vélo de sa mère et nous rentrons tous en vélo au milieu des automobilistes étonnés de cet équipage.

Le vélo, un nouvel art de vivre...

Henri & Chantal Courmont

## La Touraine à deux - 2 et 3 juillet TANDEM EN PAYS MEMBROLLAIS avec l'Amicale Cyclo Tandémiste

Un tandem Abeille en compagnie d'une cinquantaine de machines de cyclos touristes et amateurs de gastronomie.



Rendez-vous traditionnel au camping ouvert spécialement pour nous et tout le monde est là au départ de la randonnée du samedi.



Le parcours est fléché, mais si les habitués connaissent la route, cette année la dégustation de vins de Vouvray se fera dans une autre cave que d'habitude. Enfin il n'y aura pas d'erreur de parcours, les tandémistes sont particulièrement attentifs pour ne pas manquer ce genre de rendez-vous !



Ce soir le traditionnel cochon de lait au barbecue sera cuit au camping,



Avant de passer à table il y aura les discours de Marlène et de Vincent pour nous rappeler que cette concentration en est à la trentième édition. Discours pas trop long car les habitués s'impatientent en lorgnant sur le buffet et les bouteilles de Vouvray.



Dimanche matin arrêt à la chèverrie avec un bon en-cas pour tenir jusqu'au pique-nique qui devra attendre après le visite du château de Gizeux



Week-end avec les cyclos-tandemistes très sympa, dans la bonne humeur pour passer de bon moments ensemble, dans une ambiance qui ressemble beaucoup à celle des week-end Abeille.

Gérard Grèze

# Paris - Salzburg - Vienne

Un trait d'union européen (1531 km, 14 189 m, du 30 juin au 13 juillet 2013)

par les participants



## (1) Dimanche 30 juin: Paris - Anglure (117 km, 1 628 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))

Par Patrice

En cyclotourisme comme ailleurs, on distingue les Purs et les Impurs. Les Purs en matière de traits d'union Européens, ce sont Christian, Jean-Pierre, Daniel qui organisent le départ de Paris-Copenhague, Paris Varsovie et Paris-Venise depuis le centre de Paris. L'Impur qui rogne, mégote, chipote, grappille, resquille, traficote... c'est le rédacteur de ces lignes, qui préfère partir d'une trentaine de kilomètres plus loin.

Bref, comme il y a quatre ans, nous nous sommes donné rendez-vous à 8h30 en gare de Bussy Saint Georges, non loin de Disneyland. Presque tous arriveront, excepté Daniel qui a dû repartir chez lui refaire ses sacoches : le premier jeu lui a été dérobé en gare de Rueil, alors qu'il l'avait laissé quelques secondes sans surveillance. Il nous rejoindra le lendemain soir à Colombey-les-Deux-Églises. Nous compatissons : se faire voler à l'instant du départ un matériel soigneusement trié, choisi, optimisé, voire bichonné et ceci le matin du départ, on ne peut souhaiter ça à personne.

Fidèlement aux tradition, nous démarrons par un petit café au bistrot du coin de la gare, pour bien marquer le coup d'entrée et ne donner à personne l'impression que la tradition des petits cafés du milieu de la matinée pourrait éventuellement se voir contestée. Nous prenons enfin la route, par un temps nuageux, mais avec une température agréable et un vent favorable, comme il le sera le plus souvent lors du voyage.



### Pique nique, à l'heure

Les paysages sont connus, mais toujours appréciés. Ce sont ceux "d'cheu nous". Nous avançons tranquillement, arrivons vers 11h30 à Chevru. Quelqu'un a la lumineuse idée de suggérer qu'on fasse les courses pour midi : effectivement, un coup d'oeil sur la carte montre que nous ne trouverons rien après. Jean-Pierre frappe très fort d'entrée : un sac plastique plein à craquer, dont des melons de taille non petite !

Quelques kilomètres encore, et à midi trente, je se suggère que si quelqu'un voit un **coin à pique-nique sympa** dans l'heure qui vient, on pourra s'arrêter. A midi trente minutes et sept secondes, Jean-pierre avait repéré un terrain de pétanque ombragé avec bancs, et déballait déjà son matériel.

Pas de sieste aujourd'hui, il est vrai que le lobby des sommeilleux était amputé de moitié en attendant le retour de Daniel, ce qui faisait substantiellement basculer le rapport des forces. Nous repartons. La direction de mon vélo couché se montrait anormalement dure et bruyante, au point de me voir limite considéré comme un pestiféré par le groupe. En cause : un guidon en carbone qui se délaminait tranquillement, et une réparation quelque peu folklorique (par un "professionnel") du roulement

de direction : comme le cône du roulement normalement serré sur la fourche avait un peu de jeu, il l'a ...empilé sur un deuxième cône qui lui n'en avait pas... ! Pour ne plus y revenir, après quelques réglages les bruits s'atténueront et le guidon aura le bon goût d'attendre la descente du train à Paris pour me rester dans les mains !



**Champ de fleurs le soir**



**Déjà au comptoir**



**Encore au comptoir**

Nous arrivons finalement à Anglure, à l'hôtel de la Mairie où la patronne avait spécialement ouvert pour nous pendant son jour de repos. Nous étions prévenus : pas de dîner, juste un buffet froid. Finalement, il se révélera fort complet, plat de calamars chauds compris. La pauvre jeune femme avait bien des malheurs, entre les normes européennes qui la rattrapent, et son employée et son mari qui la quittent.

La nuit sera calme et reposante.

**(2) Lundi 1er juillet: Anglure - Colombey les Deux Églises (107 km, 663 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Christian

Avec une dernière pensée à la patronne de l'hôtel, nous jetons les clés des chambres dans sa boîte aux lettres pour aller prendre un petit déjeuner au café voisin qui est ouvert.



**Champs de fleurs**

Puis le peloton s'élance pour avancer dans sa traversée de la Brie. Le parcours est bien plat le long de la vallée de l'Aube, et Claudine, même à son habitude mène un train correct, mais sans plus. Quelques photos prises de champs de fleurs plantées permettent de rompre la monotonie du parcours, sur lequel aucun café n'est en vue. Et à ce thème, nous arrivons après 65 km dans la matinée (record qui ne sera pas battu du périple) en vue de Brienne le château. Après les courses au supermarché du coin, nous allons déjeuner et siester dans le parc du château de la ville, que nous avons déjà visité cette année lors du week-end Abeille.

Nous repartons sous la chaleur, et le parcours devient collineux à partir de Soulainnes s/ Dhuis. La dernière montée raide nous amène au sommet de l'étape : Colombey les deux églises. Nous montons au mémorial, puis nous rejoignons avec plaisir Daniel qui nous attend à l'hôtel, en ayant

reconstitué ses sacoches et étant parti en vélo depuis Vitry le François.

Nous repartons en vélo pour visiter **la Boisserie**, où nous nous imprégnons de l'ambiance simple et solennelle du lieu propice à la réflexion et qui conduira le Général au destin que nous connaissons.

Puis panique au moment de reprendre les vélos, car le Garmin de Jean-Pierre a disparu. Les éventualités possibles, alimentées par la gardienne intarissable, vont bon train. Ce n'est qu'au café au moment de la traditionnelle bière que le Garmin réapparaît apparemment mystérieusement. De fait, je suis bon pour des excuses et un coup de fil à la gardienne pour expliquer que j'avais hotté du vélo le Garmin de Jean-Pierre croyant prendre celui de Claudine.



**La Boisserie**

**(3) Mardi 2 juillet: Colombey les Deux Églises - Contrexéville (101 km, 1 035 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Claudine

Petit déjeuner à 7 h 30 dans la charmante salle remplies de nombreux objets souvenirs à acheter mais que nous n'achèterons pas (ne jamais alourdir ses sacoches !). Derniers préparatifs avant le départ l'équipe est au complet cette fois-ci.

Belle descente de Colombey les deux églises comme mise en jambe puis une jolie route vallonnée nous mènera à Vignery (PBF) : petit café-pointage et visite rapide de l'église où Daniel contempera "une Vierge au déhanchée..."

Nous repartons et la chaleur devient de plus en plus étouffante. Arrêt pique-nique sur une petite place devant une grosse bâtisse avec des rideaux rouges qui laisse à notre infatigable Daniel imaginer une maison close ! Ah ces siestes par grosse chaleur, cela fait rêver certains !... Petit café pour revenir sur terre et départ au moment le plus chaud de la journée comme semblent aimer mes compagnons pendant tout le voyage.



La côte de Bourmont devant nous

Au détour d'un virage nous apercevons un village perché (Bourmont). Quelques minutes plus tard nous y sommes au pied et une côte de 16 % inspire l'auteur du prix de la bestialité et conseille la marche pour les plus prudents. Un villageois nous dira que le tour de France de 2009 y est passé.

La campagne nous réserve encore de nombreuses côtes. Une fontaine nous suggère un petit arrêt-goûter pour reprendre des forces (des jeunes filles émettent le souhait d'essayer le vélo couché de Patrice).

Nous repartons pour les dernières côtes de la journée et une superbe descente nous mènera à Contrexéville vers 18 heures.

Bière, douches, repas bon mais servi avec lenteur sont bien appréciés. Certains feront un petit tour dans cette ville thermale dont on imagine son heure de gloire passée (la petite dame du casino nous fera admirer le théâtre construit à cette époque).

La nuit permettra-t-elle à notre équipe de bien se reposer et ne plus avoir "un style mou" que notre "chef" nous reproche et qui souhaiterait que nous n'ayons plus "l'air mollasson" ? !...

#### (4) Mercredi 3 juillet: Contrexéville - Munster (137 km, 1 499 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))

Par Michel

Comme le chantait Nougaro, la pluie fait des claquettes sur les toits à minuit. À 6h30, ça dégringole toujours, on se lève car la journée va être longue et pentue. Nous renouvelons la même gestuelle pour le remplissage de nos sacoches.

7h00, la porte d'accès à la salle à manger est fermée à double tours, nous poireautons dans le salon. 7h20, un trait de lumière illumine le pas de porte, deux tours de clés, accès aux vélos que nous chargeons, puis le rituel petit déjeuner, du café pour certains, du thé pour d'autres, pendant ce temps dehors c'est le déluge.

Passé 8h00, couverts de capes, ponchos, goretex, nous quittons l'hôtel sans trop d'illusion. Le ciel est gris, la chaussée luisante et humide, rien de bien engageant.

Tête dans le guidon, nous quittons Contrexéville par un coup de cul nécessitant l'emploi du triple.



#### Pschhh... Patrice, l'organisateur, crève de l'arrière

Après le repas, les amateurs de BPF nous quittent. Le parcours nominal, à la sortie d'Eloyes, empruntait une route forestière agrémentée de pourcentage non négligeable, 16% à certain endroit.

Non merci, pour Patrice, Daniel et Michel, ce sera le **col de Bonne Fontaine**, aux pourcentages moins agressifs. Le THOLY, arrêt à la boulangerie, pointage de notre trait d'union.

La boulangère est sympa, et pendant que je lui présente nos cartes contrôle et détaille notre programme à venir, je choisis par politesse un gâteau. Daniel entre à son tour et l'échange reprend de plus belle. Et alors que je quitte enfin le magasin, la patronne s'exclame, "mais monsieur vous ne m'avez pas payé", la fatigue commence à faire effet et la journée n'est toujours pas finie.

Pas d'autre route pour rejoindre Gérardmer que la nationale. Nous longeons le lac, mais la circulation nous oblige à rester vigilants, pour le tourisme on repassera.

Au pied de la Schlucht, Daniel a une idée géniale "et si on prenait un petit encas avant de monter le col", Patrice préfère continuer et s'engage sur la route forestière, nominal suggéré par Daniel. La route est moins fréquentée, mais plus raide, rampes à 12%.

Le thé, la tarte aux myrtilles, nous requinquent, il est 18h00, il est temps de repartir.

En sortant de l'établissement, j'aperçois les chasseurs de BPF, Claudine, Christian et Jean-Pierre.

Depuis Gérardmer, voitures et camions se sont volatilisés, nous décidons d'emprunter la nationale, 7km de grimpettes, nous serons au sommet vers 19h00. Patrice



**Col de Bonne Fontaine sous des trombes d'eau**

nous attend au sommet, il manque le trio, qui doit en finir avec la route forestière et ses 12%. Une demie heure plus tard, toujours pas de cyclos, transis de froid, nous plongeons sur Munster, et la surprise, douchés et souriants, le trio nous attend pour le souper, ainsi que la patronne de l'hôtel pressée d'en finir avec le service.

Il est 20h00, la pluie n'est plus qu'un mauvais souvenir. Ah la belle journée !!!

#### **(5) Jeudi 4 juillet: Munster - Donaueschingen (134 km, 1 163 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Daniel

"La douceur de l'Alsace et les rudesses de la Forêt noire."

Au réveil un regard sur le ciel nous rassure, il y a des traces de bleu dans le gris ambiant.

Après un copieux petit-déjeuner, le groupe, soumis à une discipline de fer sous la férule de Patrice, est prêt au départ à 8h30 sonnantes au clocher de Munster.



**Turckheim**

Rouler au sec sur la petite départementale D10 et la piste cyclable qui longe la Fecht est un vrai bonheur après les trombes d'eaux que nous avons subies aux cols de Bonnefontaine (bien nommé) et la Schlucht.

Nous arrivons rapidement à **Turckheim**, un des plus beaux villages d'Alsace et cité viticole célèbre par son Brand chanté par le poète:

*"À Turckheim au Brand  
croît du vin d'Alsace le roi  
Passant qui que tu sois  
En ce vieux dicton crois  
Arrête toi et bois."*

Croyez le si vous voulez, nous nous sommes arrêtés et.... nous n'avons pas bu. La discipline !...

Colmar, qui n'est qu'à 8 km, arrive tout aussi vite. La troupe se disperse pour admirer selon les goûts de chacun les beautés de la ville. La **maison des têtes**, construite en 1609 pour un riche marchand, fera l'objet d'une admiration collective. Elle est décorée de 111 petites têtes humaines. Nous n'aurons cependant pas le temps d'admirer le Tryptique d'Issenheim ni le Musée Bartholdi, il nous reste encore plus de 100 km avec la montée à St Mergen qui se situe à 1000m.

Nous traversons la plaine d'Alsace sous le regard étonné des cigognes qui sont tout le haut sur leurs perchoirs, une flèche d'église, une haute façade de mairie, une tour en ruine. Un regard sur le Rhin, particulièrement abondant, et nous filons vers Freiburg en Brisgau.

Rapide pique nique. Les dormeurs sont privés de sieste malgré une grosse envie. Traversée très efficace de Freiburg, grâce à une piste cyclable qui longe la rivière Dreisam et qui nous mène au pied de la Forêt noire.

Sous un soleil maintenant bien chaud, la grosse difficulté de la journée se précise la montée vers **Sankt Peter** et St Mergen situés à 980 m.



**La maison des têtes**

Quand on sait que nous avons traversé le Rhin à 180 m d'altitude, ça nous fait 800 m de dénivelé à se farcir en fin d'après-midi. Dans cette longue montée, une leçon d'humilité nous est donnée par une dame blonde d'une cinquantaine d'année qui nous (quand je dis nous, il s'agit des cinq boulets) double allègrement sur un vélo de ville... Et ce n'était pas un vélo électrique !



Sankt Peter

Arrivés à St Mergen, un Gasthaus nous tend les bras en affichant ce slogan : "Mach mal Pause", que l'on peut traduire par "fais donc une pause". Les gâteaux au fromage blanc de 7 cm de haut sont engloutis joyeusement après cette grimpe bien plus raide que la Schlucht.

Encore un effort et nous arrivons sur la route des crêtes, qui monte plus qu'elle ne descend. Enfin c'est le virage à droite dans la pente. Superbe descente parcourue à vive allure. Une bonne dizaine de km descendus à 40 km/h et nous arrivons à Hammerreisenbach-Bregenbach. À partir de là, nous longeons la Breg poussés par le vent.

Tout le monde se sent récompensé de ses efforts par cette magnifique descente dans un paysage de carte postale, forêts profondes au vert intense, ruisseau brillant sous le soleil couchant

C'est là que Patrice nous donne une belle démonstration de sa capacité à faire 2 choses à la fois : Il filme les copains tout en satisfaisant un besoin naturel. Bravo l'artiste !

Et pourtant, Montaigne le déconseille fermement :

*"Esopé ce grand homme vit son maître qui pissait en se promenant, quoi donc, fit-il, nous faudrait-il chier en courant ? Ménageons le temps, encore nous en reste-t-il beaucoup d'oisif et mal employé". "Prenons le temps de vivre, suivons la nature, jouissons du moment présent".*

Cela fait bien partie de "l'Art de vivre du Cyclotouriste"

Nous quittons la vallée de la Breg à Wolterdingen pour remonter à Donaueschingen, terme de cette belle, mais ô combien laborieuse étape.

#### (6) Vendredi 5 juillet: Donaueschingen - Friedrichshafen (101 km, 506 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))

Par Jean-Pierre

Der Donau-Radweg

Ptidej à Donaueschingen pour la plus courte étape du parcours (96,4 km seulement), et c'est en descente et vent dans le dos. C'est par ce stratagème perfide que l'organisateur (dont nous tairons le nom par charité chrétienne) tente de nous faire perdre de vue que Donaueschingen étant à la source du Danube, que Vienne étant aussi sur le Danube, en aval de sa source, que la relation d'ordre "être en amont de" est, sur le Danube, une relation d'ordre strict, alors, il ne nous restait plus qu'à nous laisser glisser le long du Danube pour atteindre Vienne sans avoir besoin de monter des côtes. Dans le lobby de l'hôtel, on trouve "gratis" la "karte" du Donau-Radweg, une piste cyclable qui part de Donaueschingen et longe le Danube jusqu'à son embouchure près de 3000 km plus loin. L'Eurovéloroute 6 a, justement la même idée et rejoint le Donau-Radweg un peu plus en aval (à Tuttlingen). L'organisateur étant très fort, nous n'avons rien vu. Las !

Fuyant la précipitation, Daniel prend 15' d'avance au ptidej, l'équipe se reconstitue à la fin de cet important repas et nos partons, plus cool que d'habitude, vers 9h00.



Source officielle du Danube

Nous longeons une rivière qui n'est pas le Danube, traversons des travaux et tombons enfin sur une **vasque vénérable pleine d'eau**: la source homologuée du Danube et attraction incontestée de Donaueschingen, se méfier des contrefaçons !

Quelques tâtonnements. Comme quoi même en Garminant un parcours, on peut encore se tromper quand les pistes cyclables, inconnues de Google maps et autres cartographies garminiennes s'en mêlent. On se trompe de route puis on part, sans piste cyclable, avec les camions, jusqu'à Geisingen. Nous ne sommes plus loin de Tuttlingen, qui est le point où l'Eurovéloroute 6, qui vient du Rhin, rejoint le Danube pour le suivre alors tranquillement vers l'Est. Las !

Fuyant alors sur la pointe des pneus la vallée du Danube, nous attaquons la côte qui mène au col qui sépare le bassin du Danube (haut) de celui du Rhin (bas). Le lac de Constance (dénommé ici "Bodensee"), à 395 m d'altitude, est en effet 250 m plus bas que Donaueschingen. On monte et personne ne s'en plaint. Avant la redescente sur Engen, nous passons le col au **Hegaublick**, magnifique point de vue sur le Bodensee et le Rhin qui roule dedans. Café.

Nous rencontrons ici, en ce lieu marqué pour cela par la destinée, un couple d'australien sur un drôle de tandem mi-couché (monsieur, derrière, est droit tandis que madame, devant, est couchée sur le dos et pédale les pieds vers l'avant). L'étape s'est ainsi civilisée, comme si l'organisateur avait quelque-chose à se faire pardonner. Nous ne savons pas ce que nous devons lui pardonner mais lui, il le sait. Nous pardonnons donc.

À Orsingen, le groupe part à droite du nominal sur une piste cyclable qui s'enfuit vers le Rhin, laissant Patrice, devant, seul sur



**Le canard de Ludwigshafen**

le nominal.

Téléphone (qui dira enfin tous ces usages improbables du téléphone portable dont nul n'avait besoin avant son invention), on se retrouve à l'entrée de Nanzingen. Courses à Stockach.

Repas, sieste, café, à **Ludwigshafen au bord du Bodensee**. Ensuite, piste cyclable le long du Bodensee, bain de Daniel et Claudine au patelin suivant. Comme quoi il existe même des boulets utiles!



**Hegaublick, vue sur le Bodensee (là-bas)**

On suit ensuite la piste cyclable jusqu'à Friedrichshafen. La routine est: freiner, éviter les trous, monter des bosses, éviter les vélos qui viennent d'en face. Le paysage est magnifique. Enfin on arrive. L'hôtel Zeppelin (un des plus chers du trajet) nous tend ses petits bras d'hôtel. Nous sommes dans la ville où furent conçus et construits les Zeppelins. On en trouve plein de photos dans l'hôtel. C'est aussi dans cette ville que se trouve le célèbre musée Zeppelin. Comme nous ignorons son existence, nous respectons ainsi la prohibition tacite maintenant coutumière entre nous (maison natale de Beethoven fermée à Bonn, maison natale de Chopin fermée à Zelazowa Wola en Pologne, atelier de Renoir fermé à Essoyes). On n'arrive pas trop tard: la nuit sera bonne et reposante (après un dîner qui n'a laissé aucun souvenir). Heureusement, car demain, ce sera de nouveau l'enfer des galériens du Tyrol, en direction de Füssen.

**(7) Samedi 6 juillet: Friedrichshafen - Fussen (126 km, 1 635 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Patrice

Le petit déjeuner a été programmé à 7h30. De plus en plus tôt, certes, mais la suite montrera que c'était prudent. Nous essayons de longer le lac, ce qui n'est pas toujours facile, les pistes cyclables se révélant généralement être des morceaux disparates de voies de toute nature, le plus souvent à angle droit les unes des autres, ce qui en gros allonge les parcours de 20 à 30%. J'ai écrit quelque part tout le mal qu'il faut penser des **pistes cyclables**.



**Lindau**

Nous n'en arrivons finalement pas moins entiers à **Lindau**, une très jolie ville en île ou en presqu'île à l'extrémité est du lac de Constance. Il est 10 heures, c'est l'heure du petit café, pris par les uns tandis que les autres effectuent un rapide tour de la citadelle.

Les choses sérieuses vont maintenant commencer, avec l'ascension inhérente à tout chemin qui s'éloigne tant soit peu d'un lac de montagne.

**Cyclable (piste-)**

**Réceptacle de toutes les déjections de la chaussée (gravillons, éclats de verre, animaux morts...). Les racines des arbres qui les longent adorent en défoncer le revêtement. Peu et mal entretenue par les services ad hoc. On y croise des deux-roues à contresens, des piétons au cheminement erratique, des petits enfants qui apprennent à faire du vélo, et des poteaux plantés au milieu. Leur existence n'est pas même soupçonnée par les automobilistes qui tournent à droite. A éviter donc, surtout en deux-roues.**

Les garminés, c'est-à-dire presque tout le monde, cherchent et trouvent moult petits raccourcis bien pentus pour éviter la nationale, que nous finirons par rejoindre. Il y a pas mal de circulation en ce samedi de grand beau temps, les autochtones partent nombreux, sans doute en réaction aux semaines pluvieuses qu'ils viennent de subir. Nous arrivons à Lindenberg, à point pour faire les courses. Il y a un peu d'éparpillages de cyclos, chacun agissant en fonction de ses sources d'information locales (et de ce qu'il réussit à en comprendre), mais tout le monde finit par converger vers l'unique supermarché local. **Le repas sera pris sur un parking** situé au milieu d'une longue descente.



**Repas**

Un peu venteux, mais les siestards ont comme d'habitude su trouver les bons petits coins abrités pour y gésir en paix.

Nous ne traînons pas : il reste près de 65 kilomètres à parcourir. Deux belles côtes coup sur coup se révèlent difficiles à négocier, en pleine digestion et en plein soleil (ou l'inverse, comme on préférera).

Après, c'est la longue descente sur **Immenstadt**, jolie ville dont nous apprécions particulièrement la fontaine, qui nous fournit l'occasion de disserter sur la sémantique des expressions "trinkwasser" et "kein trinkwasser".



La fontaine d'Immenstadt

En résumé, tout le monde aura rempli son bidon au robinet "trinkwasser", et un seul (moi) l'aura fait directement dans la fontaine ("kein trinkwasser"), fontaine en circuit fermé qui doit recycler depuis dix ans les sous-produits des brasseries locales du samedi soir (i.e urine et vomis). Sans suites pour l'intéressé, heureusement.

C'est ensuite l'ascension de Rettenberg, dernière but not least difficulté de la journée. La fatigue commence à se faire sentir, et l'arrivée à Füssen est tardive. Au point que nous nous cassons le nez au restaurant de l'hôtel. La germanophilie de Daniel nous permet d'obtenir du tôlier un rumsteack, avec son traditionnel accompagnement de pommes de terre rôties. Pour le dessert, on se contentera de ruiner le bocal de bonbons placé sur le comptoir du hall de réception.

L'hôtel est froid, impersonnel, immense et cher.

Il faut dire que Füssen est le point de départ vers les châteaux de Louis II de Bavière. Nous restons impressionnés par le nombre de clients asiatiques venus faire la France, l'Allemagne et l'Italie en huit jours. Il faudra s'y habituer...

### **(8) Dimanche 7 juillet: Fussen - Innsbruck (111 km, 1 084 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Christian

Nous quittons sans regret l'hôtel rempli de Japonais et de Chinois sous un ciel chargé de nuages, pour descendre les gorges de la Lech, avec un arrêt photo pour l'entrée en Autriche et un autre pour le belvédère.

Puis nous prenons une magnifique piste cyclable plate au travers d'une forêt. Au pied du col nous trouvons un trafic ininterrompu d'automobiles avec la chaleur et le bruit. Après une hésitation sur la route à prendre, nous nous arrêtons à un café avec une belle vue. J'en profite pour me délester de sacoches au détriment de Claudine. Heureusement, lors du passage d'un tunnel, la route à vélo quitte la cohue de voitures.

Patrice crève, et nous montons chacun à notre rythme. Dans la partie finale du col, les voitures sont au pas à touche-touche, à une vitesse équivalente à la notre. Le sommet du **FernPass** ne se prête pas à un arrêt, aussi, dès que Patrice nous rejoint, nous plongeons dans la descente. Nous tentons une piste latérale caillouteuse, puis nous revenons sur la route au milieu du trafic. Enfin, nous sortons sur une route tranquille pour faire les courses au Spar sauveur de Nassereith et déjeuner près d'un torrent à côté de fourmis rouges.

Ensuite, sous la chaleur nous nous engageons sur une route qui suit un vallon. Un café au site agréable nous accueille, moins bien que le serveur qui ne veut pas de nos vélos contre son mur.

Le raccourci décidé sur la carte nous fait monter à pieds la partie finale sur une route de VTT ravinée par les pluies récentes.

Après le passage de ce col, nous avons une belle descente roulante jusqu'à Telfs où nous rejoignons la vallée de l'Inn.

Là nous prenons la piste cyclable, mollement pour les boulets, jusqu'à Innsbruck. Arrêt à une fête foraine au son de la musique qui balance comme une bière de Munich. Crevaison de Daniel.

Surprise à l'hôtel de l'arrivée : n'ayant pas confirmé, nos chambres ont été données. Il nous faut aller un peu plus loin et monter une côte pour trouver un autre gîte. Le repas est en bas pour nous obliger à une marche digestive. Les troupes sont lasses.

### **(9) Lundi 8 juillet: Innsbruck - Krimml (104 km, 1 248 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Claudine

Malgré la fatigue de plusieurs, l'heure du lever et pdj est toujours respectée.

Au moment du départ Jean-Pierre découvre que son pneu est usé jusqu'à la corde alors que nous lui avons déjà fait la remarque !... Il réparera donc un peu stressé par le courroux de son camarade qui aurait préféré dormir un quart d'heure de plus qu'attendre sur la marche de l'hôtel.

Nous partons enfin et retrouvons les routes et pistes cyclables qui longent la vallée de l'Inn. Plusieurs magnifiques ponts de bois nous la font traverser dont un à Wattens-Jenbach où Jean-Pierre nous a trouvé un raccourci : une pente à 22 % que nous redescendrons de l'autre côté rapidement. Pas de petit café ce matin !

Nous faisons nos courses dans un SPAR à Fügen et trouvons un coin pique-nique le long de la piste cyclable entre la rivière que des vacanciers descendent en rafting et le train après 55 km de vélo. Nous quittons la fraîcheur pour aller prendre notre café dans une charmante auberge au pied du col de Gerlopass qui se trouve à 23 km que nous attaquerons à 14 h 15 en pleine chaleur comme à notre habitude !... Mon thermomètre m'indique que l'air est à la même température que mon corps !



Fernpass



**Vue sur les cascades**

Premier regroupement à un abribus puis deux groupes se forment pour "rouler à notre main" avec quelques arrêts. Le départ est raide suivi par un long "faux-plat" jusqu'à Gerlos. Une nouvelle côte raide nous mène au-dessus du barrage où nous pouvons admirer un magnifique panorama sur un lac encerclé de montagnes.

Maintenant il fait froid surtout dans une descente qui nous mène au pied d'une interminable côte toute droite. Il faut se motiver mais atteindre le panneau "Gerlopass-1622 m". Ça se mérite ! Une magnifique vue nous attend : panorama superbe sur l'autre vallée et ses **cascades** immortalisées par des photos et films.

Pendant que nos trois compagnons grimpent encore Michel, Christian et moi dévalons une magnifique descente en lacets et faisons un petit détour dans le village de Krimm pour le pointage du TU et en profitons pour déguster gâteau et bière bien mérités.

Nous repartons tranquillement chercher l'hôtel où nous sommes chaleureusement accueillis; j'aurai même des "bonjour Maya !". Mais nous apprenons aussi qu'il faut dîner avant 20 heures. Alors, dès l'arrivée de nos trois compagnons, nous prenons les clés des chambres pour vite y mettre nos sacoches. Je serai la seule à transgresser l'ordre d'aller vite dîner sans se doucher !...

Repas très copieux à l'ambiance autrichienne. Pendant que nous mangeons, mes compagnons engagent de sérieuses discussions car les étapes suivantes leurs paraissant trop longues il faut trouver un plan B : l'étape du lendemain sera écourtée et la journée de repos programmée à Salzbourg à moitié sacrifiée. Nous montons nous coucher pendant que la campagne est arrosée par la pluie.

### **(10) Mardi 9 juillet: Krimml - Waidring (78 km, 807 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Michel

Ce matin nous quittons le volubile Monsieur SCHRANTZ, gérant de l'hôtel s'exprimant dans un Français impeccable, apostrophant la veille au soir Claudine d'un "Bonsoir MAYA".



**Petits hôtels confortables**

Cette région du TYROL est équipée d'un nombre impressionnant de **petits hôtels confortables**, comme celui que nous quittons ce matin. Cela tombe bien, car il est prévu de scinder en deux notre étape. Ce soir nous ne coucherons pas à SALZBURG.

Nous faisons confiance à notre bonne étoile, et improviserons le temps venu.

La météo est toujours aussi généreuse, le ciel azur augure d'une belle journée. Avant d'affronter un nouveau col, nous filons sur la piste cyclable à travers champs.

Tel MEPHISTO, le téléphérique desservant le PASS THURN, nous invite à la facilité, donnerait-il des idées au groupe ? Mais à voir le pédalage énergique de MAYA, insensible à la moindre tentation, mieux vaut renoncer.

Nous quittons le nominal, pour une petite route attrayante, mais au combien pentue, au bout de deux kilomètres, je dois mettre pied à terre, souffle court, le visage couvert de sueur.

Après avoir repris mes esprits, je reprends l'escalade, **on aperçoit la route du col**, mais deux autres haltes me seront nécessaires avant de retrouver le parcours.

Là le pourcentage est moins bestial, et la fin de la montée se fait tranquillement, nous profitons du paysage, chaînes de montagnes enneigées, dont le GERLOPASS franchit la veille.

Au col, un arrêt rafraîchissement s'impose, maintenant c'est de la descente jusqu'à KITZBÜHEL, ville jumelée avec Rueil, que nous avons déjà visité lors du raid RUEIL-KITZBÜHEL, en 1984.



**Patrice est bientôt en haut de la petite route attrayante**

Après le pique-nique, au cours duquel nous nourrissons des ânes bien curieux, qui n'hésitent pas à fourrer leurs naseaux dans nos sacoches de guidon, la descente se poursuit.

Nous apercevons le Hahnenkamm, célèbre piste de ski, 3500 m de long, 850 m de dénivelé, consacrant "le top" des descendeurs, dévalant à plus de 100 km/h, à certain endroit.



À la pension Bertha à Waidring, on l'a bien méritée

Nous apercevons le Hahnenkamm, célèbre piste de ski, 3500 m de long, 850 m de dénivelé, consacrant "le top" des descendeurs, dévalant à plus de 100 km/h, à certain endroit.

KITZBÜHEL, nous traversons la rue principale, bordée de maisons à pignon, aux crépies multicolores, et décorées de riches fresques. C'est l'heure du thé et des écritures, dont une carte postale, envoyée à Monsieur le Maire de RUEIL.

La route de Saint-Johann est très fréquentée et nous recherchons désespérément la piste cyclable, qui pourrait nous isoler de la circulation, mais les très fortes pluies des derniers mois les rendent impraticables. Les tractopelles retirent du lit de la rivière troncs d'arbres et autres débris, emportés par les flots impétueux du torrent. 16h30, lassés d'être continuellement frôlés par les camions et les voitures, nous nous mettons à la recherche d'un hôtel, à WAIDRING, nous trouvons notre bonheur,

il est 17h00, et depuis le départ de Paris, c'est bien la première fois que l'on s'arrête si tôt, ce soir on va pouvoir laver cuissards et maillots.

### (11) Mercredi 10 juillet: Waidring - Salzburg (60 km, 216 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))

Par Daniel

Der Mozartradweg

À l'unanimité, Claudine et ses boulets, épuisés (pas Claudine) par la longueur et les difficultés des étapes précédentes, ont décidé de couper la longue étape Krimml / Salzburg (140 Km: Patrice n'admettra jamais qu'il y en ait autant) en écornant le jour de repos à Salzburg. Si bien que cette étape tyrolienne particulièrement bucolique ne fera que 60 km, l'arrêt anticipé ayant été fait à Waidring.



Mozartradweg

Forts de ce faible kilométrage, nous choisissons de prendre la piste cyclable Mozart qui zigzague joyeusement dans les prés et les forêts, qui perd son revêtement et se termine parfois en raidillons infranchissables à vélo. Pourquoi ce beau chemin porte-t-il le nom de Mozart ? Peut-être que Mozart l'a pratiqué pour venir admirer les puissantes cascades qui dévalent la montagne au-dessus de Krimml et que nous avons pu admirer hier soir en descendant le Gerlospass ou, tout simplement, venait-il prendre le frais en altitude pendant les étés trop chauds de Salzburg. Toujours est-il que nous le parcourons avec gourmandise, admirant ici une ferme tyrolienne richement fleurie, là les méandres bruissants de la Saalach.

Au détour du chemin, près d'un banc ombragé, on découvre une pancarte au titre ronflant : "Die Saalach von Ursprung bis zur Mündung ein Kulturaum";

en français :La vallée de la Saalach de sa source à son embouchure, un espace de culture. La Saalach prend sa source au pied du Grossglockner (bien connu des amateurs de grands cols) et se jette dans la Salzach aux environs de Salzburg. Entre temps, elle aura traversé de jolis villages touristiques comme Lofer et Ouken appréciés pour leur ambiance festive en hiver.

Le **Mozartradweg**, c'est aussi une excellente façon de se perdre dans la campagne. Heureusement un fringant octogénaire qui roule à notre allure, que nous croyons sportive, nous remet régulièrement sur le bon chemin que Mr Garmin aurait sans doute trouvé un peu plus tard.

Avec le mauvais esprit qui nous caractérise, nous avons imaginé qu'avec son air joyeux et sa mise élégante, il va voir sa belle à Lofer et qu'il remontera en train... Le vélo développe non seulement les muscles des jambes mais aussi l'imagination. À force de détours et de contours, à midi, nous sommes encore à une bonne dizaine de km de Salzburg. Un Biergarten bien ombragé nous accueille. La beauté de la jeune fille qui s'occupe de nous dépasse largement le savoir-faire du cuisinier. Patrice et Christian découvrent ainsi les charmes des Knödeln: boulettes de pain qui trempent dans la sauce pour faire passer. Sieste écourtée mais royale sur des chaises longues.

À Salzburg, éclatement du groupe: les uns pour découvrir la Maison où vécut Mozart (grosse déception), les autres la maison natale de Mozart (grosse satisfaction) et le musée Stephan Zweig (fermé).

Regroupement à 20h pour le concert prévu de longue date dans la **salle de Marbre du château Mirabell**.



Salle de marbre du château de Mirabell

Un duo Violon-Piano. Enchantement à l'écoute des oeuvres de Mozart et Beethoven grâce aux charmes de la violoniste coréenne et à l'acoustique de la Marmorsaal. La pianiste jouait sûrement très bien mais avec son visage anguleux et ses cheveux ébouriffés, elle faisait trop maîtresse d'école acariâtre. Les oeuvres de Ravel et Grig nous sont passées au-dessus de la tête. Nous avons des progrès à faire pour comprendre.

Le Bis était émouvant à souhait. Superbe soirée ! Die Saalach ein echte Kulturraum !

**(12) Jeudi 11 juillet: Salzburg - Bad hall (121 km, 1 636 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Jean-Pierre

Patrice nous avait prévenus à l'entracte du concert hier soir, "demain, ce sera l'étape la plus bestiale du parcours" (juste 119 km, pourtant). Mais, adeptes résolu du désormais célèbre "*le plus dur est derrière nous*" de Claude lors de la semaine Abeille au Pays Basque, nous ne le croyons pas. On aurait peut-être du. Par contre, nous savons que nous allons traverser, d'un seul coup d'aile (une expression imagée: on n'est pas des canards sauvages), la plus belle région d'Autriche: la région des lacs. C'est dit: ptidej à 7h00, on ne rigole pas !



**Wolfgangsee des hauts de St Gilden**

On ne rigole d'ailleurs pas: le challenge du jour est : "*Pas d'arrêt déjeuner avant 60 km*". Sinon, "Tintin". Pas une protestation: les galériens du Tyrol se cramponnent dans une résolution sans faille, on y va sans broncher. Dès la sortie de Salzburg, ça monte, ça monte, ça monte, comme un parcours Rossinien, mais sans l'affirmer vraiment, en direction du Salzburg Ring où se disputent des courses de formule 1. Aujourd'hui, nous ne sommes pas des Formules 1. Après, ça monte encore.

Notre premier lac, magique comme toute première fois, est le Fuschlsee, on continue à monter par la route après l'étape café Fuschl qu'on passe, comme dans un brevet montagnard, sans s'arrêter, sans le réconfort d'un petit café. Pour notre 2° lac, on passe alors le col qui nous mène au **Wolfgangsee** (de St Gilden). Pas de café non plus, même sur les **hauts de St Gilden**, où on passe trop vite et trop haut dans la montagne pour en rencontrer un.

Pour notre 3° lac, on fonce par le col suivant vers le Mondsee (oui, de la ville de Mondsee où nous ne passons pas). De là on fonce, pour atteindre notre 4° lac, presque à plat en longeant une rivière qui descend vers l'**Attersee** (oui lac de la ville d'Attersee où nous ne passerons pas).

On se perd à Berghof pour une recherche vaine de café (en direction de Unterach am Atterseen, où je me souviens, pour y être passé en 1999, qu'il y en a de magiques) et on poursuit vers Burgau et Weissenbach, où on vote démocratiquement de poursuivre le nominal et donc de passer un col à 829 m.



**Collation vers Gmunden**



**Piste de long du lac Attersee**

Arrêt déjeuner à Steinbach dans un resto proche de la route qui monte, au pied du col, à 54 km seulement du départ. Les troupes sont cuites et on sait qu'il n'y aura rien à bouffer après, sur la route du col.

La suite est moins claire dans mon esprit qui s'embrume. Pour notre 5° et dernier lac, on monte le col à 829 m, c'est certain, on se congratule en haut (car on croit qu'il n'y a plus que de la descente), on redescend ensuite vers Gmunden sur le lac Trausee, on mange une tarte aux pommes sans pommes sur la route (est-ce à **Gmunden**, est-ce à Pettenbach, est-ce ailleurs ? je ne me souviens plus, les photos sauront sans doute dire). Sur les derniers 40 km, on pousse les vélos vers Bad Hall, où nous attend un hôtel. Demain, on s'attend à plus simple car ce sera la route vers la magnifique abbaye bénédictine de Melk, sur le Danube (mais pourquoi diable l'avons-nous quitté à Donaueschingen ?). On peut alors aller dormir.

**(13) Vendredi 12 juillet: Bad Hall - Melk (110 km, 777 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Patrice

Enfin, nous nous éloignons de la montagne. Le reste du parcours sera moins pentu, à la satisfaction générale.

Les premiers kilomètres sont roulants, et en descente légère, le terrain de prédilection du vélo couché. Il n'en faut pas plus pour que ceux de l'arrière ayant trouvé une piste cyclable complice, s'échangent de nombreux coups de fil sur le mode "vous êtes où ?". Des coups de fil plus ou moins fructueux (... "je l'avais mis en mode silencieux..." ou "à l'étranger, je n'ai pas accès à ma messagerie"...). Tout le monde se retrouve à **Steyr**, sur sa **place centrale** qui, selon Wikipedia, est l'une des plus belles d'Autriche.

Un café et, quelques côtes plus loin, c'est l'heure de faire les courses au **SPAR** (en fait, il n'y a à peu près que des SPAR en Autriche).



**Il n'y a que des Spar en Autriche**

Une vénérable et sympathique septuagénaire entreprend Daniel sous couvert de parler de vélo. Oserai-je révéler que mon mauvais esprit m'a fait évoquer un acte manqué d'essence Freudienne quand elle est allée tâter un pneu pour s'assurer de son bon gonflage ? Certes, je m'en garderai bien à cause des esprits vertueux qui pourraient encore tordre le nez... Daniel sera l'objet des quolibets du groupe pendant deux jours

Peu après, Jean-Pierre trouve un coin sympathique pour déjeuner. Sympathique quand on le voit, pas quand on y est. Une infecte odeur de purin dégrade substantiellement les

saveurs des produits du terroir soigneusement sélectionnés au SPAR. Claudine s'éloigne de quelques centaines de mètres, en attendant que les siestards aient officié. Il y en a, on a l'impression qu'ils pourraient s'endormir dans le fût d'une bétonnière en marche!

Encore quelques côtes dans l'après-midi, et nous plongeons sur le Danube. Définitivement, plus de côtes. Le monastère de Melk se voit de loin sur son promontoire, avec ses couleurs à dominante ocre superbes au couchant. Nous déclenchons un mouvement de panique à l'hôtel Zur Post quand nous nous présentons à la réception. Ils ne nous attendaient pas ! Après quelques propos échangés et surtout consultation des documents, il s'avère que Zur Post, c'était hier. Ce soir, c'est Hotel Weisses Lamm ! On leur a fichu une belle trouille ! À nous aussi, d'ailleurs !

Le repas, à la terrasse d'un bistrot est très vivant, en raison de la fête du pays, avec costumes locaux et musique à la clé ! Mais la nuit sera calme, ces gens-là savent vivre.

**(14) Samedi 13 juillet: Melk - Wien (124 km, 292 m, [parcours](#), [trace GPX zippée](#))**

Par Christian

Après la folle nuit des lits démenagés, nous devons payer en cash l'hôtelier. De manière exemplairement démocratique, le groupe décide de longer le Danube afin d'éviter les dernières côtes sournoises qui pourraient subsister sur le parcours. Devant la mollesse des boulets, Claudine nous attend pour nous informer qu'il faut rouler à 27 km/h pour aller à la vitesse des péniches.

En outre, selon une source bien informée, ce parcours est jalonné de cafés tous les petits moments tenus par des dames accueillantes. La réalité est que nous n'en avons pas vu un seul pendant 35 km ce qui nous amène à Krems, où certains prennent un café Krems.



**Abbaye de Melk**

Ce passage du Danube encaissé dans des gorges sinueuses avec des cloîtres et des châteaux aux sommets des collines est de toute beauté et nous a permis de ramener de nombreuses photos. Après Krems sur l'autre rive, une déviation de la piste cyclable due aux récentes inondations et débordements du Danube, nous ramène sur l'autre rive en nous éloignant du fleuve. Nous prenons alors la route vallonnée des vignobles.

Ne trouvant rien à manger, le moral des troupes baisse considérablement. Enfin, à Trasmauer, nous trouvons toujours et encore le Spar de service pour remplir nos sacoches. Nous décidons de manger à Epersdorf, dès que notre chemin nous permet de rejoindre le Danube. Fanfare, odeurs, moustiques, sable et sieste sont au menu de cet arrêt.



**Place centrale de Steyr**



**Abbaye Bénédictine de Seitenstetten**

Puis nous repartons sous la chaleur à la recherche des innombrables cafés qui ont eu la mauvaise idée de faire faillite les uns après les autres.

Vers l'heure du gouter, nous en trouvons enfin un après Tulin où nous préférons prendre des boissons fraîches, perdus au milieu de tous les bruyants cyclistes du Danube réunis dans cet unique café. Nous repartons sous la chaleur, attendus à tous les arrêts par Claudine et les moustiques ce qui nous permet de ne pas s'arrêter longtemps.

L'arrivée au centre de Wien se fait par une île, puis en longeant un canal. Là nous prenons la photo d'arrivée, puis une glace avant de trouver notre hôtel. Il était temps d'arriver, car le vélo de Patrice commençait à donner des signes de fatigue au niveau notamment de sa direction. Il en était de même pour les boulets.

Jean-Pierre se fait expliquer un bon restaurant à l'intérieur de l'enceinte de l'Université qui nous permet de clôturer convenablement notre voyage, éprouvant certes, mais réussi sans gros problème.

#### (14) Dimanche 14 juillet: Wien - Wien (15 km, [trace GPX zippée](#)) et statistiques

Par Claudine

Aujourd'hui journée touristique à Vienne. Nous visitons la ville à pied ou à vélo seuls ou à quelques-uns suivant l'inspiration. Vienne est une belle capitale agréable à visiter sans trop de circulation.



Le soir nous partageons tous les 6 notre dernier repas puis Patrice, Daniel, Jean-Pierre et Michel nous quittent pour le train de nuit pendant que Christian et moi restons nous promener et allons écouter un concert pour terminer ce voyage en musique.

Un grand MERCI Patrice pour cette organisation et merci à " mes gentils boulets " pour leur amicale compagnie.

Départ	Arrivée	Date arrivée	Km	D+
Roissy en Brie	Anglure	30-juin	118	960
Anglure	Colombey les 2 églises	01-juil	109	771
Colombey	Contrexéville	02-juil	104	1152
Contrexéville	Munster	03-juil	137	1524
Munster	Donaueschingen	04-juil	134	1555
Donaueschingen	Friedrichshafen	05-juil	101	719
Friedrichshafen	Füssen	06-juil	124	1861
Füssen	Innsbrück	07-juil	105	1251
Innsbrück	Krimml	08-juil	104	1430
Krimml	Waidring	09-juil	79	944
Waidring	Salzbourg	10-juil	60	409
Salzbourg	Bad Hall	11-juil	119	1786
Bad Hall	Melk	12-juil	109	1002
Melk	Wien	13-juil	123	719
Wien	Wien	14-juil	18	208
Total			1544	16291

# Flèche Paris-Dieppe

17 juillet 2013

Dernière grande sortie pour parfaire la forme avant le Londres-Edimbourg-Londres.

180 km de flèche plus l'aller retour vers la porte d'Asnières et la gare Saint-Lazare, soit environ 210 km.

La météo prévoit des températures caniculaires alors départ relativement tôt pour ne pas rouler trop longtemps sous forte chaleur.

Autour de la Porte d'Asnières il règne un air de vacances, peu de commerces ouverts et la boulangerie vient de s'installer, elle n'a pas de tampon. Finalement le tabac-presse mettra le tampon avec plaisir et il s'appliquera même à mettre l'heure de son horloge.

Le soleil est là mais il fait encore frais, ça roule bien mais le vent est orienté au nord-ouest, donc globalement défavorable.

A Pontoise la boulangerie a un tampon, le premier ravitaillement sera donc solide, je n'ai pas encore vidé mes deux bidons.



Le contrôle suivant est à Lyons la Forêt. La boulangerie est fermée et il commence à faire chaud, le contrôle sera pointé au café du commerce avec boisson et remplissage des deux bidons déjà essorés.

Le dernier contrôle avant Dieppe est à Neuchatel en Bray. La chaleur annoncée est là, le pointage se fera à la boulangerie mais ce sera un ravitaillement complet, alimentation et boisson en abondance.

Ensuite le parcours fait emprunter la voie verte jusqu'à Arques la Bataille, c'est agréable car il n'y a pas de voiture et plus de côte, mais il y a peu d'ombre.

Arrivée au port de Dieppe vers 15h00.

Moule frite et bière à une terrasse à l'ombre, avec vue sur le port de plaisance.



Avant de prendre le train pour rentrer à Paris je fais un petit circuit touristique, avec passage par la plage et visite de l'église....

Le ferry à quai rappelle que c'est ici qu'on doit embarquer vers Newhaven quand on fait le train d'union européen Paris-Londres.

Tout va bien, la forme est très bonne pour le LEL, cette aventure devrait bien se dérouler, surtout si la météo le veut bien.

Gérard

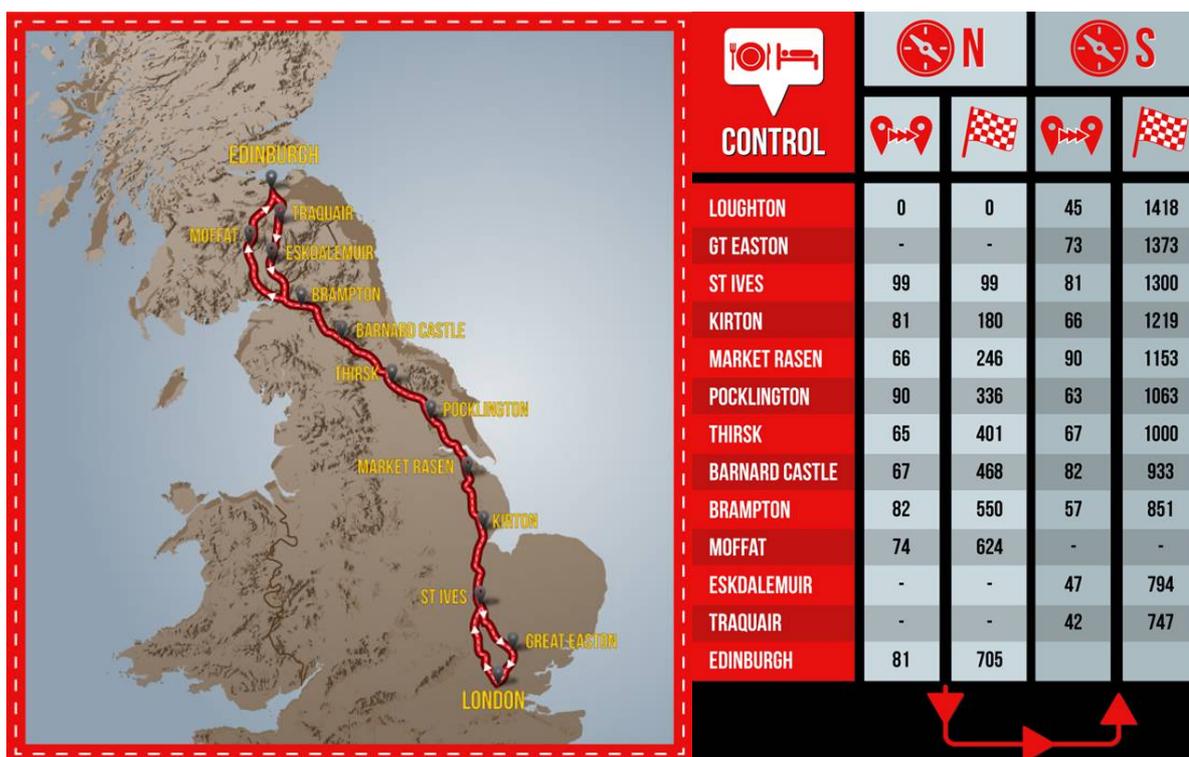
## LEL du 28 juillet au 2 août 2013



Dans la lignée de PBP LEL est un brevet randonneur longue distance. 1400 km au programme, avec 12000 mètres de dénivelé et un délai de 116 heures. La première édition a eu lieu en 1989 mais les lauréats sont encore peu nombreux car à chaque édition le quota est limité. En 2009 les inscriptions avaient été limitées à 450 participants. Cette année il y aura eu environ 1100 inscrits et les places auront toutes été prises quelques heures seulement après l'ouverture du site. Bref beaucoup plus de candidats que de places.

En 2009 je n'avais pas pu m'inscrire alors cette année j'étais bien décidé à ne pas laisser passer l'occasion de me lancer sur les routes britanniques du LEL !

Pas de brevets qualificatifs demandés par l'organisateur, mais en randonneurs avertis beaucoup ont tout de même fait les traditionnels brevets de 200, 300, 400 et 600 km.



Samedi 27 juillet on se retrouve à Loughton, à quelques kilomètres au nord de Londres, où sera donné le départ le lendemain matin.



Il faut noter qu'il y a également un prologue optionnel, au départ du Mail près du palais de Buckingham. Rendez-vous dimanche matin à 5h45 pour environ 25 km afin de rejoindre le départ officiel à Loughton.

Feuille de route avec pochette étanche, plaque de cadre numérotée, bidon et maillots de la randonnée nous sont remis ainsi que deux sacs pour ceux qui ont prévu d'utiliser le service de « bag drop ». Cela nous permet de confier à l'organisateur quelques vêtements secs et propres, et autres accessoires, à concurrence de 2,5 kg par sac que nous retrouvons dans deux contrôles à notre choix. Pour moi ce sera à Pocklington, sac rose, et Edimbourg, sac turquoise.

J'ai également réservé un emplacement de camping proposé par l'organisation, à proximité du lieu de départ. Cela me permettra de passer une bonne nuit avant de partir pour une randonnée dans laquelle il n'est pas prévu de dormir plus que nécessaire.





2,5 kg max par sac, la balance est là pour le vérifier !

Dimanche 28 juillet

Avec l'équipe du club de Flins (Geneviève, Jean-Gualbert, Guy, Frank et Jean-Philippe) je me suis inscrit pour le départ de 10h00, sans prologue puisqu'il est prévu une grasse matinée jusqu'à 7h30.

Nous serons une quarantaine dans ce groupe.

Le départ se passe dans d'excellentes conditions, température modérée et fort vent favorable. La première étape vers Saint-Ives est vallonnée et traverse des villes et villages très britanniques avec de nombreuses chaumières, des pubs aux enseignes colorées et des églises entourées de leurs sobres cimetières gazonnés. Il y a un peu de monde au contrôle mais le premier arrêt sera assez bref.

La deuxième étape serpente dans les plaines du Lincolnshire, une zone très plate avec quelques canaux, ça roule vite et Geneviève nous invite parfois à modérer l'allure.



Canal du Lincolnshire



Contrôle de Market Rasen

Kirton passe rapidement et on reste en terrain plat avant de retrouver des collines à l'approche de Market Rasen.

Beaucoup de monde au contrôle alors on ne s'attarde pas. On mangera davantage à Pocklington où nous arrivons à presque minuit. La file d'attente est longue pour la distribution des couchages à ceux qui veulent dormir. Nous repartons dans l'obscurité et bien qu'on ne voit pas bien la route il ne fait pas de doute que les côtes sont raides, nous sommes dans l'étape la plus éprouvante, les pourcentages sont très forts et les jambes commencent à être lourdes. Il faut noter que nous sommes maintenant sur de très petites routes et dans la pénombre cela demande beaucoup d'attention pour ne pas manquer un virage.

Lundi 29 juillet

A Thirsk il est presque 4 heures du matin quand nous arrivons. Jean-Philippe est bien fatigué et nous décidons de dormir un peu plus d'une heure pour ensuite repartir jusqu'à Edimbourg où il est prévu une longue nuit de 4 à 5 heures de sommeil. Au réveil il commence à faire jour. Nous repartons assez vite, mais pour Jean-Philippe c'est trop rapide, à Barnard Castle il parle d'abandonner. Nous l'encourageons à poursuivre mais à son rythme, si le groupe roule trop vite pour lui il doit pouvoir terminer dans les délais.

Nous nous séparons et échangerons ensuite régulièrement des messages pour suivre nos progressions respectives.



Barnard Castle

L'étape vers Brampton nous fait traverser une large zone de collines : the Pennines.



### The Pennines

Les côtes sont longues, mais les pentes modérées. Nous voici dans un décor de montagne avec une multitude de moutons. Le ciel est très nuageux mais nous serons plutôt épargnés par la pluie. Nous passons au point culminant de la randonnée, à 598 mètres. Il est ensuite agréable de descendre jusqu'à Alston où la rue principale est pavée de pierres mal équarries. Ce passage est court mais remarquable, d'autant plus que la chaussée est très mouillée. Pas de glissade et on terminera l'étape sans souci.

Entre Brampton et Moffat, au kilomètre 568 nous entrons en Ecosse.

Le décor est toujours champêtre mais notre route longe une autoroute et ce passage nous paraîtra un peu long. Après Moffat nous revoici dans un décor de montagne, les « Southern Uplands » avec alternance de landes à moutons et de parcelles boisées. Le soleil est revenu mais l'eau ruisselle sur la chaussée et parfois de grandes flaques barrent la route.





Southern Uplands

D'où vient toute cette eau ? La réponse arrive bientôt avec de nouveaux nuages : une pluie diluvienne nous laisse à peine le temps d'enfiler les vestes de pluie. Nous cherchons un peu d'abri sous les arbres, mais c'est illusoire alors nous repartons sous le déluge. Il est environ 21h00 et le soleil est assez bas pour nous éclairer alors que la pluie persiste. Nous ferons quelques kilomètres ainsi, sous une forte pluie, mais au soleil, avec un magnifique arc en ciel sur un fond de nuages très sombres.

A Edimbourg le contrôle est installé dans une grande école et comme il y a peu de monde nous pouvons apprécier le ravitaillement et le dortoir.



Mardi 30 juillet

Grosse nuit avec 4h30 de sommeil et après un petit déjeuner c'est reparti vers LONDON, mais nous commençons avec un parcours différent de celui de l'aller. Le jour se lève sur les « Southern Uplands ».



Southern Uplands avec le soleil levant

Il ne fait pas trop froid et les montées nous réchauffent mais les descentes sont tout de même un peu fraîches. La dernière descente avant le contrôle de Traquair est particulièrement froide, les GPS et compteurs annoncent +6° mais l'herbe du golf est blanche, comme recouverte de gelée.

Le contrôle est dans une petite salle mais il y a peu de monde, seulement 140 personnes sont passées avant nous. Nous sommes invités à rentrer pour consommer gâteaux, café ou whisky. Nous nous trouvons devant un magnifique buffet de gâteaux décorés de messages relatifs au LEL, c'est très sympathique. L'invitation au whisky était aussi réelle, mais nous préférons éviter cette boisson à consommer avec modération. Il sera temps d'y songer à Londres.



Nous voici maintenant dans l'étape la plus boisée de la randonnée, les pentes sont toujours modérées et cette courte étape passera rapidement.





Eskdalemuir est le dernier contrôle en Ecosse, il est dans un très petit village en fond de vallée où nous avons la surprise de trouver un temple bouddhiste. Il fait encore frais et au ravitaillement la soupe chaude est appréciée.



Peu après le retour en Angleterre nous retrouvons le parcours de l'aller. A Alston les pavés sont secs, mais la pente est rude à monter.



Alston



The Pennines

Nous revoici dans the Pennines où l'on est averti du risque de trouver des moutons sur la route.

A Barnard Castle nous arrivons face au château qui justifie le nom de la ville. La randonnée prend un air de cyclotourisme !

#### Barnard Castle

A Thirsk la fatigue commence à se faire sentir mais il est trop tôt pour dormir, nous voulons profiter au maximum de la clarté du jour et puis nous sommes au début de l'étape avec les pentes les plus rudes, il serait dommage de s'arrêter là et de commencer la dernière journée par une étape difficile. Nous repartons donc pour Pocklington où nous arriverons à minuit, une bonne heure pour dormir.



Mercredi 31 juillet

Départ vers 6h00 pour ce qui doit être la dernière journée de vélo, avec 355 km pour atteindre l'arrivée. Nous repassons le Humber Bridge pour traverser la River Humber très large à cet endroit, ça fait penser à la Gironde.



River Humber



Market Rasen

A Market Rasen le parking à vélo est presque vide, nous sommes maintenant moins nombreux, l'essentiel des randonneurs est derrière, profitant davantage du délai de 116 heures.

Ce matin le vent est défavorable et dans les plaines du Lincolnshire il pleut. Nous arrivons à Kirton bien mouillés et les bénévoles s'activent à sécher nos traces de pas sur le parquet de la salle de sport dans laquelle nous déjeunons.



A l'approche de Saint Ives nous repassons à côté de la base aérienne de Wyton devant laquelle est exposé un Canberra, premier bombardier à réaction qui a volé pour la première fois en mai 1949. Cet avion me ramène presque 15 ans en arrière quand j'ai eu l'occasion de travailler sur les derniers de ces appareils en service dans la Royal Air Force. Ils étaient alors utilisés pour faire de la reconnaissance aérienne. Ils sont maintenant tous retirés du service.

A Saint-Ives il ne reste plus que 120 km mais deux équipiers sont fatigués et parlent de dormir ici. Les autres veulent repartir et terminer au plus tôt pour mieux dormir à l'arrivée. L'arrêt se prolonge et finalement nous repartons tous ensemble.



L'avant dernière étape vers Great Easton est encore bien pourvue en côtes assez pentues. Nous retrouvons plus de villages que dans le nord et nous pouvons admirer les nombreuses chaumières de Barrington.

A Thaxted arrêt au pied de l'église illuminée pour regrouper les cinq équipiers un peu éparpillés au fil des côtes. La fatigue se fait sentir à l'approche du dernier contrôle avant l'arrivée. Le fléchage vers ce contrôle nous en montre la proximité, mais nous indique surtout que le parcours est dévié avec des panneaux « Diversion ». Nous suivons donc cette variante et nous voici à Great Easton un peu avant 23h00. L'arrivée d'un groupe de cinq étonne car précédemment les randonneurs étaient plutôt isolés.



Jeudi 1<sup>er</sup> août

Il ne reste que 45 km à parcourir mais nous mangeons encore un peu avant de repartir. Encore une fois ce genre de randonnée est une succession de halte repas. Nous repartons à bonne allure car Jean-Gualbert semble pressé d'en finir.

Encore quelques côtes à gravir, mais elles sont moins difficiles que dans l'étape précédente. Nous sommes souvent sur de très petites routes et il faut être attentif pour ne pas se tromper à quelques carrefours. Enfin en principe les GPS annoncent les sorties de la trace alors on ne doit pas trop s'égarer.

Enfin voici Teydon Bois, le dernier village avant Loughton. Nous entrons dans un sous-bois et nous voyons un renard traverser la route devant nous. Nous passons devant le camping, plus que 2 km. Loughton est endormie mais à l'approche de l'école Davenant les bénévoles sont là et nous accueillent avec des applaudissements bien sympathiques. Pointage au contrôle et remise de la médaille aux brillants finisseurs. Geneviève est la première féminine et a donc droit à un accueil encore plus chaleureux.



Denise qui a suivi notre progression est venue nous accueillir et nous astreint à une séance photo pour mémoriser cette arrivée.

Passage par le ravitaillement pour ne pas aller se coucher le ventre vide. A-t-on faim ou bien est-ce l'habitude des arrivées à chaque contrôle ?

Les bag drop d'Edimbourg sont là, on peut les prendre et récupérer les vêtements propres restants pour se rhabiller après la douche. L'eau n'est pas chaude mais ça fait du bien.

Finalement tout le monde est arrivé plutôt en bonne forme.

Les campeurs remontent sur le vélo pour rejoindre le camping en vue d'une bonne nuit de sommeil.

Pour moi ce sera 10 heures de repos parce que la tente est à l'ombre, pour les autres le réveil sera matinal car le soleil chauffe trop pour pouvoir dormir dans leur tente au milieu du pré.

Petit déjeuner à 14h00, la forme est très bonne, les problèmes rencontrés dans les brevets préparatoires sont oubliés et voilà une belle randonnée qui s'est finalement très bien passée, à l'exception du déluge en Ecosse, mais ça c'est pour faire des souvenirs.

Nous nous retrouverons à la permanence jeudi soir où l'on passera récupérer notre deuxième bag drop. Les arrivées se font plus régulières mais à 19h00 il n'y a que 319 participants qui sont rentrés. Les délais autorisent des arrivées au plus tard entre 2h00 et 7h00 vendredi matin.

Nous allons dîner ensemble dans un pub à Loughton. L'aventure est terminée et ce moment de détente est bienvenue.

Pas de whisky, mais une pinte de bière anglaise. La cloche sonne un peu avant 23h00 pour annoncer l'arrêt imminent du service de boissons alcoolisées, il est aussi temps d'aller se coucher.

Les nouvelles de Jean-Philippe sont bonnes, il est largement dans les délais et arrivera vers une heure du matin.

Finalement les six randonneurs du groupe initial boucleront tous ce LEL.

Invité à me joindre au groupe de Flins j'ai pu apprécier de ne pas rouler seul comme cela m'était arrivé au cours du Paris-Brest-Paris de 2007 et puis les GPS du groupe étaient très utiles, notamment pour les secteurs de nuit. De jour le Road-book est très bien, mais la nuit il devient très facile de se tromper.

Merci pour ce bout de route effectué ensemble et félicitations à tous pour cette réussite collective.

Merci surtout aux organisateurs et à tous les bénévoles qui ont permis la réalisation de cette randonnée exceptionnelle.

### **Que retenir de ce London-Edinburgh-London ?**

Finalement c'est une très belle randonnée, avec souvent de très petites routes, parfois agrémentées de trous, mais très peu de circulation automobile.

Des paysages de campagne avec des champs de céréales pas encore moissonnés, des collines parsemées d'une multitude de moutons, des villages aux allures britanniques et quelques belles demeures au fond de leurs parcs.

De belles côtes dont un bon lot de routes tracées droit dans la pente, le triple plateau n'a d'ailleurs pas été ménagé. L'étape Pocklington-Thirsk a du faire mal à bien des jambes et pour finir celle de Saint-Ives à Great Easton avait aussi quelques passages bien pentus. Les zones un peu montagneuses avaient des routes à pente modérée et on a pu apprécier les paysages. Heureusement qu'il y a aussi des étapes plates pour reposer les organismes fatigués.

Le road-book est très bien fait, quand on a appris à le décoder, mais il faut anticiper sa lecture pour ne pas s'égarer. Le GPS aura été fort utile, notamment de nuit.

Le bag drop est une très bonne idée, on peut y mettre des vêtements de rechange, mais aussi une tenue chaude pour dormir, des chambres à air pour remplacer celles qui peuvent avoir été remplacées victimes de « punctures », comme ce fut le cas à deux reprises pour moi, etc.

Les contrôles avec ravitaillement tout inclus dans les frais d'inscription, évitent d'avoir besoin de son porte monnaie et la nourriture était toujours suffisante, même si à Market Rasen j'ai vu le dernier croissant de la journée partir devant moi.

Les prévisions météo étaient plutôt optimistes et elles se sont avérées très justes. Beaucoup de soleil, du vent favorable en quantité plus que suffisante, des températures agréables, même durant la nuit, un peu de pluie mercredi dans les plaines Lincolnshire et une averse diluvienne pour garder un souvenir de l'Ecosse.

Une très bonne ambiance avec des cyclos qui prenaient plaisir à rouler avec notre groupe.

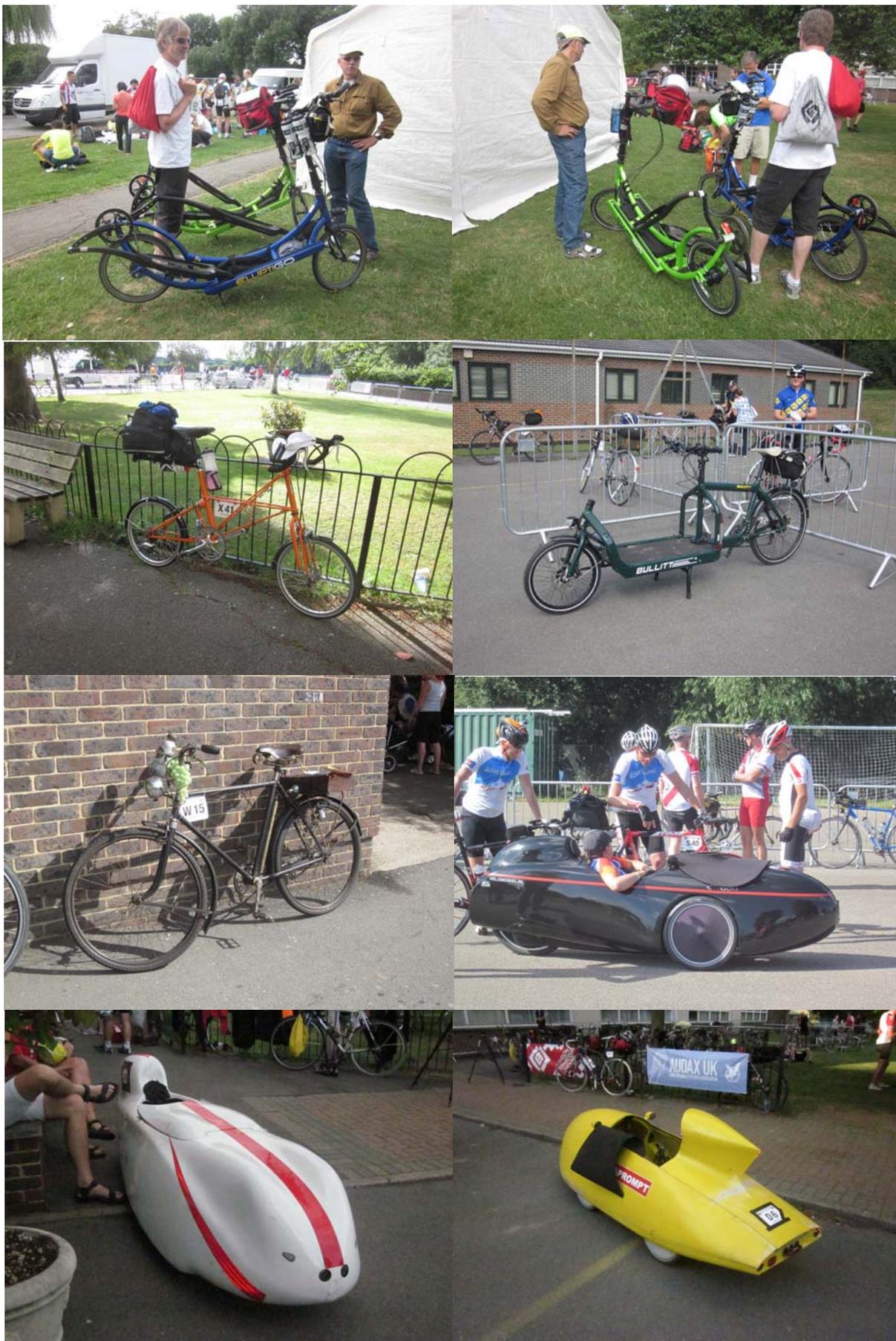
Et puis à l'arrivée la récompense :



Les mauvaises langues diront : « tout ça pour ça ! »

Mais non, il y a surtout les souvenirs et la satisfaction d'avoir participé à une randonnée d'exception.

2, 3 ou 4 roues, tout est permis, tant que mu par la force musculaire !



# Super Randonnée de Haute Provence

12-14 septembre 2013

Les Super-Randonnées sont des randonnées permanentes de longue distance orientées montagne. Elles sont longues de 600 km et le délai imparti est de 50 heures pour un dénivelé minimal de 10 000 mètres.

Réussir une Super-Randonnée dans les temps est donc un défi pour beaucoup de randonneurs, notamment ceux habitant loin des montagnes.

Les Super-Randonnées se pratiquent en autonomie et innovent en généralisant le contrôle "photo". Beaucoup de pointages sont à faire au passage de cols, parfois la nuit, et la preuve de passage n'est pas possible autrement. La première Super-Randonnée fait le tour de la Haute-Provence, via les gorges du Verdon et le mont Ventoux, mais d'autres ont été tracées dans le Dauphiné et dans les Pyrénées.

Jacques, mon partenaire de Flèches, nous avait organisé une première tentative début juillet, mais nous avons préféré renoncer après 180 km, terrassés par la chaleur.



Les magnifiques paysages de la Haute Provence

La température au nord de la Loire n'avait guère dépassé 20°C jusque là alors qu'il faisait plus de 35°C sur les routes de Provence.

Je n'avais pas bu plus d'un bidon lors de mes randonnées de printemps alors que je me trouvais boire près de 2 litres par heure dans la fournaise du sud, avec les conséquences digestives qu'on imagine.

En septembre, en repassant sur ces routes lors de la Flèche Paris-Nice, je décide de reprendre ce défi non terminé en tirant les leçons de la première tentative. Je partirai un peu plus tard, pour dormir une nuit complète avant la randonnée, je roulerai la semaine pour éviter les problèmes de ravitaillement, et en septembre il fera moins chaud.

Je n'ai d'autre ambition que de finir dans le délai et de profiter du parcours. Je me contenterai donc de surveiller mon avance par rapport au temps limite, en gardant quelques heures pour couvrir les aléas matériels ou humains

## Carcès - Les Gorges du Verdon - Sisteron

Carcès, à côté de Brignoles, est la ville de départ et d'arrivée et le point le plus bas du parcours (245 m d'altitude) donc ça monte dès le début. Le créneau météo semble bon mais du mistral est prévu, j'espère que la configuration montagneuse m'évitera le vent.

Au départ à 5h20, j'ai tout de suite un problème. Je dois prendre une photo de mon vélo devant le panneau de la ville. Mon appareil photo prend bien une photo mais le flash est violemment réfléchi par le panneau routier et on ne peut pas lire le nom de la ville... Après plusieurs essais, je change de méthode: je coupe le flash de l'appareil et j'éclaire le panneau avec ma frontale : c'est un peu mieux.

Cotignac... Aups... le soleil se lève alors que je monte le col de la Bigue, premier d'une longue série. J'arrive à Aiguines, et au début du col d'Illoire, le pourcentage augmente de suite pour se caler à 8%. Le col n'est pas trop long et la vue à gauche est superbe : les toits du château d'Aiguines se détachent sur les eaux turquoise du lac de Sainte-Croix, le jour se lève sur les falaises de calcaire.

Je m'arrête pour la première fois pour pointer via une photo à la fontaine de Vaumale, qui précède de peu le point culminant de la corniche rive gauche : le col de Vaumale à 1201m. Le parcours emprunte toute la corniche sud : je surplombe la falaise des Cavaliers, passe dans les tunnels du Fayet, et franchis le pont sur l'Artuby.

Un point m'inquiète : après les nombreux essais avec le flash en partant, la batterie de mon appareil-photo n'est déjà plus qu'à 50% de capacité. J'ai mon téléphone en secours, mais je vais devoir me priver de photos sur la randonnée pour économiser la batterie et assurer les pointages photo.

Une longue descente me fait revenir à l'altitude du Verdon à la sortie amont de la gorge. Je m'arrête au Moulin de Soleils pour un petit déjeuner et des provisions pour le déjeuner.

Et c'est reparti pour une remontée sur la corniche rive droite cette fois. En approchant de La Palud-sur-Verdon, je tourne à gauche pour emprunter la redoutable route des Crêtes : les pourcentages sont sévères et la route assez abîmée. Je double quelques cyclos-campeurs qui marchent à côté de leur vélo. Je résiste à la tentation de m'arrêter pour discuter avec eux : je sais qu'au fond, je cherche une excuse pour faire une pause.

Le pointage photo se fait un peu avant le sommet. Il n'y a que des voitures étrangères sur le petit parking qui dessert le belvédère. La descente qui suit est dangereuse : il n'y a pas de rail de sécurité et la route est gravillonneuse, par contre la vue est superbe. J'aperçois de l'autre côté de la gorge la route où j'étais quelques heures plus tôt.



Pointage en haut de la Route des Crêtes



La corniche rive gauche vue de la corniche rive droite

Je pique-nique à la fontaine de La Palud-sur-Verdon "La Pus Auta Font" ("la fontaine la plus haute") et continue sur un relief plus calme après le col d'Ayen puis le col de l'Olivier.

J'ai recopié les indications de l'organisatrice sur ma feuille de route et je n'ai aucun problème à me ravitailler en eau.

Je traverse le plateau de Valensole couvert de lavande (mais les fleurs sont coupées à cette date), une belle et large descente me fait arriver dans la vallée de l'Asse, et ça remonte de suite. Le col d'Espinouse est curieux : la pente est faible sur 5 km et ne devient forte qu'à la fin. Le col n'est pas le point culminant : ça monte encore un peu après le panneau du col. Je sais que la route de la descente est en très bon état : j'ai monté ce col dans l'autre sens sur la flèche Paris-Nice.



Le débouché du Verdon dans le lac de Sainte-Croix (et le pont du Galetas) Pointage au col d'Espinouse au milieu de la lavande



Je traverse la vallée de la Bléone et je remonte de suite de l'autre côté. Les cols d'Hysope et de Fontbelle ne sont pas trop raides, mais ils me paraissent longs : il faut se hisser de 500 mètres à plus de 1300 m d'altitude. La nuit tombe quand j'arrive au col de Fontbelle, dans une jolie clairière aménagée. Je m'habille pour la nuit et repars pour une longue descente vers Sisteron.

Il fait déjà bien froid mais une petite remontée imprévue après Authon me réchauffe. Je suis prudent car la route est mauvaise par endroits et une chute arrive vite. Sisteron est une ville coincée entre Durance et montagne, le parcours pour la traverser est donc un peu compliqué. Le rocher de la Baume a un aspect fantomatique, éclairé par des projecteurs bleus.

### Sisteron - montagne de Lure - Malaucène

J'ai annoté la feuille de route avec les temps-limites et me voir prendre régulièrement de l'avance sur ces limites est bon pour le moral. Je sais qu'il me faut une large avance pour pouvoir monter tranquillement la montagne de Lure et le Ventoux, mais aussi pour pouvoir faire quelques pauses sommeil.

Je mange au chaud à Peipin dans un fast-food que j'avais repéré au cas où je passerai tard et je continue sur l'une des seules sections roulantes du parcours, mais je m'astreins à rouler à un rythme tranquille.

À Saint-Etienne-des-Orgues, je suis au pied de la montagne de Lure, avec plus de 1000 mètres de dénivelé à monter. C'est raide dès le début mais je sens le sommeil arriver malgré l'effort. Je décide de dormir tant qu'il fait encore doux et quand je vois une agréable chénaie. La lune est faible et le ciel étoilé est magnifique : l'éloignement des grandes agglomérations évite le halo lumineux qui voile souvent le ciel.

Je m'éveille plus d'une heure après : j'ai froid, il faut repartir. La montée oscille entre 6 à 8% dans la forêt. Le vent prend certains lacets en enfilade et il devient alors très gênant. Je repère ma progression aux panneaux kilométriques indiquant l'altitude et la pente à venir. J'arrive assez vite à 1200 m d'altitude, mais ensuite j'ai l'impression de mettre une heure entre chaque panneau. Vers 1500 mètres d'altitude, je sors de la forêt et là le vent est terrible : fort et glacé. En arrivant sur la crête à 1800m, je tiens à peine sur le vélo, mon compteur indique 3°C. Je m'arrête pour prendre en photo la borne du sommet car j'ai peur de rater le Pas de la Graille dans la descente (en fait, il est facile à voir). J'enfile tout ce que j'ai avant de commencer à descendre.

La descente est aussi boisée que la montée, on ne voit que la route. Un bruit d'éboulis attire mon attention et je vois deux animaux au bord de la route dans la lumière du phare : deux chamois ! Je n'en ai jamais vu de si près. Ils restent au bord de la route, paralysés de surprise, avant de s'enfuir dans le pierrier

. Quelques lacets plus bas, je vois une paire d'yeux brillants, c'est un sanglier, après une seconde de surprise, il reprend sa fouille au pied d'un arbre. En bas, j'arrive dans la vallée du Jabron qui'il faut remonter jusqu'au col de la Pigière.

Le jour commence à se lever quand je franchis le col de la Pigière et le col de Macuègne. C'est dans cette zone que j'ai croisé les participants au 1000 du sud la semaine dernière.



Pointage en flou artistique en haut de la montagne de Lure



Pointage au col de Macuègne



Pointage au col de Fontaube

Le jour me réveille un peu, d'autant que le soleil brille et que le paysage est magnifique. A Montbrun-les-Bains, je m'arrête pour petit-déjeuner, dans le bar où j'avais pointé le BCN de la Drôme lors de la Trace Vélocio 2012. Les cols à venir sont plutôt faciles, col de Aires puis col de Fontaube. Au col de Fontaube, je me trouve un petit coin tranquille au soleil et je grapille encore une heure de sommeil.

Les bosses avant Malaucène sont petites mais la circulation augmente. Malaucène est un bourg bien actif qui donne l'impression que la ville tourne autour du vélo et du Ventoux. La plupart des cyclos sont étrangers à cette période de l'année.



Le Ventoux

### Malaucène - mont Ventoux - Carcès

Après avoir déjeuné dans un bar, j'attaque tranquillement l'ascension du Ventoux que je n'ai jamais faite. Elle est réputée difficile et les 400 km déjà faits et la nuit blanche sont clairement un handicap.

Il y a une grosse organisation en cours : de jeunes Hollandais grimpent le Ventoux pour une sorte de Téléthon. Je double une jeune femme, qui me redouble, etc... Bonne occasion pour se renseigner et monter en compagnie. Sur le replat du Mont Serein, une bruyante sonorisation rythme l'événement. J'arrive à la portion "pelée" du mont Chauve, le mistral s'est heureusement calmé. Les derniers lacets ne sont pas les plus durs, je double même des rapides qui m'avaient passé facilement plus bas.

Il faut faire la queue pour se prendre en photo devant le panneau. Il y a foule et c'est bruyant, cela ne donne pas envie de rester. Je suis content d'être toujours en avance par rapport au temps limite malgré ma lente montée.

Je m'engage dans la forte descente vers le Chalet Reynard, les virages sont heureusement coupés pour pouvoir être passés rapidement. Plus bas, dans la descente vers Bédoin, il faut être prudent car la pente est encore plus raide et la route est dégradée par endroits. Sur ce type de parcours, les vélos descendent plus vite que les voitures.

Peu avant Bédoin, je bifurque vers Flassan pour aller monter le col de Notre Dame des Abeilles sur une petite route dégradée. Je suis étonné de la longueur de la montée, j'avais cru voir 3 km sur la feuille de route, mais c'est 10 km... Les derniers kilomètres se font sur une grande route toute droite désagréable.

Après le col une large descente permet de descendre sur la plaine de Sault. J'achète de quoi dîner à Sault et je résiste à la terrasse de café qui me tend les bras. Le plus dur est fait mais il ne faut pas se relâcher, il ne reste "que" 150 km mais encore quelques bosses et une nouvelle nuit va commencer.

Un long faux plat montant me conduit à Revest-du-Bion, je suis sur le plateau d'Albion, qui hébergeait jusqu'en 1999 les missiles balistiques nucléaires français. Après une longue descente à flanc de falaises, j'arrive à Banon, la nuit tombe, le froid aussi : je m'arrête pour me remettre en tenue de nuit et pointer. J'ai encore quelques problèmes pour prendre une photo du panneau trop neuf de la ville.

Je passe ensuite rapidement à Forcalquier. En arrivant au début de la petite route qui remonte vers Valensole, je sens le sommeil revenir. Je fais comme la nuit d'avant : j'ai le temps, autant dormir un peu pendant qu'il fait doux. Je trouve à nouveau une chénaie accueillante et je m'endors pour une heure, le nez dans les étoiles, bercé par le vent dans les branches des arbres.



Pointage au col de Notre Dame des Abeilles



Pointage final, ouf !

Au réveil, je commence par une montée pénible, ce n'est pas raide, mais c'est long et la route est très abimée. À Valensole, une voiture me suit, tous feux éteints met la musique à fort volume puis elle disparaît. Dans la côte à la sortie, la voiture est garée dans un chemin et redémarre derrière moi, toujours les feux éteints. Je m'arrête et les occupants me demandent en rigolant où je vais. Je leur dit Riez car j'ai l'impression qu'ils veulent m'y précéder (la route où nous sommes y mène) et ils partent. En réalité, je tourne rapidement à droite direction Allemagne.

À la sortie d'Allemagne-en-Provence, les panneaux routiers sont vieux et ne posent pas de problème pour la photo de pointage. Il doit rester 20 ou 30 km, j'accélère quand je vois les premiers panneaux indiquant Cotignac : je sais que les difficultés sont terminées et il est inutile de s'économiser. J'arrive à Carcès à 4h45, soit environ 47h30 après le départ. J'ai l'impression d'être parti depuis des jours

### Conclusion

Pour un cyclotouriste moyen, le parcours est difficile, il y a peu de temps morts, c'est l'équivalent de 3 brevets de montagne (BCMF) mis bout à bout. Il n'est pas nécessaire d'être un super grimpeur, mais il faut une bonne endurance. Le reste est dans la tête : ne pas se décourager, montée après montée, malgré le froid ou la chaleur, les jambes lourdes ou le manque de sommeil. Le délai permet de manger normalement et de dormir un peu : il faut surtout surveiller les heures limites de passage.

La météo mérite de l'attention : les montées sont souvent au soleil et la Provence peut être brûlante, le mistral peut gêner surtout sur les sommets, et comme souvent en montagne, il y a de grandes amplitudes de températures entre le jour et la nuit : prévoir les vêtements en fonction.

Attention aussi aux animaux la nuit. J'ai fait deux rencontres sympathiques sur le bord de la route dans la montagne de Lure, mais heureusement les animaux n'ont pas traversé devant moi. Les sangliers notamment ne sont pas réputés pour regarder avant de traverser.

Les paysages sont fabuleux, le vélo permet de voir à la fois les hauteurs et dans les gorges, bien mieux qu'en voiture où l'on ne voit le décor qu'à travers la fenêtre du pare-brise.

Thierry Streiff

## Week-end tandem à Sablé sur Sarthe

14 et 15 Septembre 2013

39 tandems dont 2 Abeilles à ce week-end organisé par l'Amicale des cyclos-tandemistes, Tandem Club de France.

Samedi il pleut et peu de tandem sortiront, mais la première visite au château de Sablé-sur-Sarthe sera faite par tous.

La sortie débute en effet par la visite des ateliers de la Bibliothèque Nationale de France installés dans le château. Ce sera l'occasion d'avoir des démonstrations des travaux effectués pour la préservation des ouvrages et documents usés par le temps et les manipulations.

Jean-Jacques et Marlène, imprimeurs à la retraite sont particulièrement intéressés.

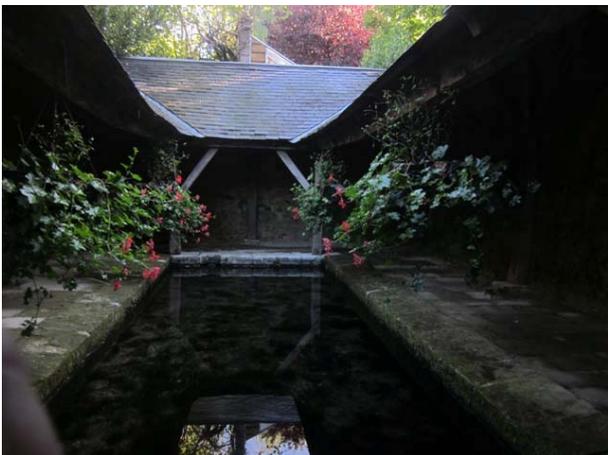


En soirée le ciel s'est dégagé et la nuit sera fraîche. Mais demain il devrait faire beau.



Recommandations des GO avant le départ puisqu'on ne les retrouvera que sur les lieux de visite et surtout pour la collation du matin.

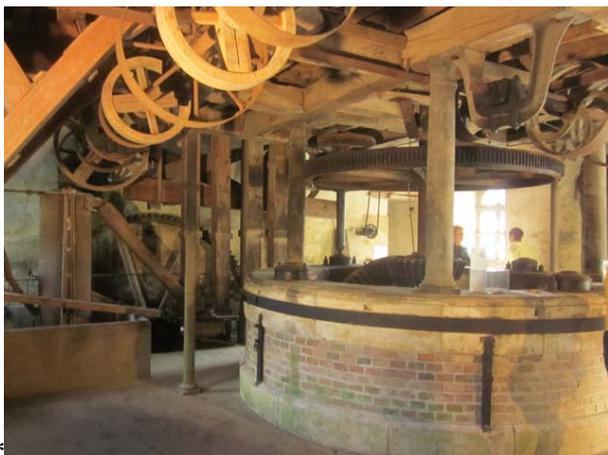
Premier arrêt à Asnières-sur-Vègre, où l'église romane, réputée pour ses nombreuses peintures murales, se cache derrière un écran de verdure, et aussi derrière le moulin. A ne pas manquer également, le lavoir.



Deuxième arrêt à Malicorne où les anciens moulins sont ouverts pour les journées du patrimoine.

Mais avant la visite nous retrouvons nos GO pour l'en-cas au bord du bassin, face aux moulins.

Avant de repartir nous pourrons faire une visite du magasin de la Faïencerie d'Art de Malicorne.





Pique-nique à Villaines-sous-Malicorne.

Visite de la basilique de Notre Dame du Chêne, lieu de guérison miracle et phénomènes surnaturels.



Dimanche soir, avant de se séparer le vent est bien établi, René et Catherine peuvent sortir le cerf-volant japonais à l'image de l'ACT.

# Mon premier Relais de France

## Septembre 2013

Les Relais de France sont des randonnées permanentes reliant successivement les villes d'arrivée des Flèches de France. Les 20 Relais de France font donc le tour de France.

Depuis début 2013, l'Audax Club Parisien a repris la gestion de ces randonnées, auparavant administrées par l'US Créteil. Pour chaque Relais, deux parcours sont proposés : un parcours direct, ou un parcours touristique souvent beaucoup plus long mais desservant plus de points intéressants à voir ou à visiter.

Pour un habitant d'Île de France, un Relais est plus compliqué à organiser qu'une Flèche, ou l'on part en vélo de chez soi pour revenir en train : il faut se déplacer dans la ville de départ, faire le parcours du Relais choisi, puis revenir de la ville d'arrivée. Les Relais peuvent bien sûr être enchaînés, c'est peut être de là que vient leur nom.

Je me dégage un week-end imprévu en septembre. Le temps est prévu pluvieux sur l'essentiel du pays, mais le nord de la France doit échapper à la grisaille. Je décide dans la semaine de m'organiser mes premiers Relais en partant de Lille.

Le vélo est toujours prêt, il faut juste étudier les parcours, décider des étapes, réserver hôtel et trains. J'ai pris les pointages des Relais directs en m'assurant de passer sur des routes à faible trafic.

Je décide de faire Lille-Calais-Dieppe-Le Havre sur le week-end, enchaînant ainsi trois Relais. En plus de la météo, deux raisons de plus d'aller vers le Nord : il me manque les BCN du Nord, du Pas-de-Calais et de la Somme (j'y suis déjà passé pour les Flèches, mais je ne collecte les BCN que depuis avril 2012) et les voyages aller et retour en train sont rapides.



Lille : l'Hôtel de Ville et son beffroi

### Lille

Il pleut en région parisienne quand je prends le premier TGV direction le soleil. À Lille, je démarre sans tarder car la matinée est déjà bien entamée, je passe devant les grands monuments de Lille, réputés pour diverses raisons : la gare de Lille Flandres, le Belfroi de l'Hôtel de Ville, la Grand'Place, l'hôtel Carlton.

Il faut du temps pour sortir de l'agglomération mais les vélos bénéficient de nombreux aménagements. Le temps est idéal : beau et frais. Ma direction : le Nord du Nord.

### Bailleul

Je pointe à Bailleul dans une boulangerie bien achalandée. La boulangère m'explique la différence entre les gaufres belges (dites Liégeoises à Liège et Belges à Bruxelles) qui ont de gros trous et les gaufres du Nord (dites de Dunkerque mais surtout à Dunkerque) qui sont fines à petits trous (moi j'appelle ça des gaufrettes). Elle me propose des gaufres fines (dites de Bailleul puisqu'on est à Bailleul) fourrées d'une grosse couche de pâte de vanille, je lui dis poliment que je n'ai pas prévu assez de kilomètres pour manger ça.

Je lève la tête en entendant le carillon du beffroi, qui sonne 10h30. Qu'est ce que ça doit être à 12h00 !



Bailleul : l'Hôtel de ville et son beffroi



Mont-des-Cats : Point de vue rural

### Mont-des-Cats (BPF 59)

En approchant du mont, on voit surtout un immense pylône de radio & télédiffusion de 200 mètres de haut, sur une petite colline de 164 m d'altitude. Néanmoins, ça monte bien pour atteindre le sommet. Je vais pointer le BCN 59 au magasin de l'Abbaye Trappiste, dont la spécialité est le fromage local (pâte pressée non cuite) et la bière (brassée en Belgique mais néanmoins trappiste). Le nom du mont vient de la francisation du flamand Katsberg (mont des chats), mais je ne sais pas si on prononce "mondéca", "mondécate" ou "mondécatse".

Je croise de nombreux cyclistes, Français et Belges, qui viennent monter une des rares côtes qui vient égayer le plat pays qui est le leur.

## Arques - Saint-Omer

Arques héberge une grosse usine de produits verriers pour la table, fournissant les verres quasi-incassables des cantines aussi bien que les calices en cristal des grands restaurants.

Je m'écarte de la route pour aller photographier l'ascenseur à bateaux des Fontinettes.

A la sortie de Saint-Omer, la route longe le marais audomarois (où se perdent les eaux de l'Aa...), mais on ne voit que des champs de choux et de carottes (qu'on prend garde de ne pas mélanger)



Arques : l'ascenseur à bateaux des Fontinettes

## Ardres

Même si les routes du Nord sont globalement accueillantes pour les cyclistes, il y a peu d'endroits pour manger : je mange sous les arbres du parc d'Ardres.

J'ai ensuite tracé le parcours sur des chemins de hâlage, longeant le Canal d'Ardres puis le Canal de Calais à Saint-Omer. Le ballet des oiseaux aquatiques et une école d'aviron à l'entraînement divertissent ma randonnée.

De chaque côté du canal se trouvent des lieux-dits aux noms amusants : le Fort à Crêpes, le Banc aux Chiens, le Trou Perdu...



Calais : l'Hôtel de Ville et son beffroi

## Calais

On entre plus vite dans Calais qu'on ne sort de Lille : la ville est d'une taille raisonnable. J'ai déjà visité Calais, aussi je ne fais pas dans la dentelle : je vais directement à l'Office du Tourisme. Il faut faire tamponner deux cartes : la fin du relais Lille-Calais et le début du relais Calais-Dieppe.

Mon premier Relais de France est fait.

Reste ce jour à poursuivre le long de la côte pour aller dormir à la baie de Somme, en pointant au passage le BCN 62 au Cap Gris-Nez.

Un point à noter est que sur les Relais courts, on pointe beaucoup : j'ai pointé 5 fois pour environ 115 km jusqu'à Calais et l'après-midi, j'ai 3 pointages prévus.

Le lendemain, 5 pointages sont prévus, ce qui fera 13 pointages en 2 jours.

Thierry Streiff

## VERSAILLES CHAMBORD

Samedi 21 septembre 2013

C'est courant septembre sous un soleil généreux qui nous a accompagnés durant toute la journée du Versailles-Chambord organisé par le CCVP auquel OLIVIER LELAMER m'a invité à participer avec le groupe de la Fédération Française du Bâtiment à laquelle il appartient.

Départ de la médiathèque de Rueil à 5h30 pour rejoindre le point de rdv à Versailles: nos 12 premiers kilomètres. Le regroupement étant terminé, nous partîmes de devant le château de Versailles vers les 7h en direction de Chambord. Nous empruntâmes les parcours habituels de l'Abeille en direction de Châteaufort.



Au départ de Versailles avec Olivier.



Le Président du CCPV



Le groupe au départ de Versailles

En chemin j'ai perdu mon groupe suite à une erreur d'orientation et je me suis retrouvé seul en haut de Châteaufort, me rendant compte de ma déconvenue, j'ai continué jusqu'au ravitaillement à CHALOST-MARS.



Heureusement l'organisation du FFB avait prévu une voiture balai, qui me permit de rejoindre mon groupe en pleine forme.

A Chilleurs-aux-Bois second contrôle et restauration fort agréable pour les 491 engagés par rapport à d'autres épreuves qui se font une réputation du nombre d'inscrits.

Une petite collation en dehors du circuit du CCVP organisée par la chambre du bâtiment du 45 nous permis de perdre une petite demi-heure. Les plus affûtés repartirent en direction de Chambord à faire fondre la chaussée, heureusement la Loire en parallèle à partir de Jargeau a refroidi l'ardeur de certains car sur la digue nous avons rencontrés des nuées de moustiques.

Chilleur: Petit déjeuner accompagné de l'accordéoniste et du boulanger.

Sandillon me permit de suivre quelques groupes jusqu'à Saint-Cyr-en-Val au km 165. Avant dernier ravitaillement; mes compagnons du FFB venaient de repartir.

Au bord des forêts, les talus avaient été retournés non par les cyclotouristes mais par des sangliers à la recherche de nourriture, heureusement pas un groin à l'horizon.

Le dernier obstacle fut le contournement du mur du domaine de Chambord 38 kilomètres d'enclave.

Les seize premiers FFB ont été accueillis reçus par Mr Loisey président du CCVP qui leur décerna la coupe du plus grand nombre d'inscrits par équipe j'arrivai dix septième du groupe je n'étais pas dernier puisque deux autres arrivèrent après.

Un magnifique accueil nous attendait au château de Chambord préparé par la fédération du département. Retour vers Paris en transport organisé et souper devant la tour Eiffel tout orchestré d'une main de maître par Bernard.



**Arrivée à Chambord du groupe FFB**



**Arrivée des deux abeilles réunies**



**La coupe du plus grand nombre de participants**



**Repas tardif sous le scintillement de "la Grande Dame"**

Merci à Bernard et à Olivier de m'avoir accepté dans le groupe du FFB pour cette superbe randonnée rapide mais «constructive».

Éric LESIEUR

# Fête du CODEP92

## Dimanche 22 septembre 2013



Place Charles de Gaulle sans voitures quel bonheur !



Repos sur le parvis du Sacré-Cœur, après la rue Lepic.



Place Vendôme le maillot Abeille se voit bien, comme les œuvres de la légèreté monumentale de Li Chen



Arrêt pour la vue sur Notre-Dame de Paris puis nous filons vers le bois de Boulogne pour terminer la randonnée à Neuilly où le CODEP92 nous attend pour pique-niquer.



Merci aux membres de bureau du CODEP92 et à leur complice pour cette agréable journée.

Gérard

# ABEILLES EN NORMANDIE

## WE à Forges-les-Eaux

Organisé par Michel les 28 et 29 septembre 2013

Une belle trentaine d'abeilles se sont retrouvées pour ce weekend dans les verdoyants bocages normands. Des circuits bien préparés par Michel et Jocelyne, un petit hôtel de famille avec un bon restaurant et des chambres confortables, un vrai bonheur pour prolonger quelque peu les vacances d'été.

Le problème, avec la Normandie, c'est souvent la météo, et les pronostics n'étaient pas vraiment encourageants. Et pourtant la pluie, menaçante quelquefois, a épargné les Abeilles. Nous avons même parfois bénéficié de quelques rayons dorés, fort appréciés lors des pauses pique-nique.

Forges-les-Eaux (Seine Maritime, 120 km de Paris), est une charmante commune au cœur du Pays de Bray, sur les rives de l'Andelle. Fort coquette avec ses maisons à colombages aux fenêtres fleuries, elle est paraît-il célèbre pour son casino (le plus près de Paris après celui d'Enghien), mais les Abeilles, plus concernées par les roues à rayons que par celle de la fortune, n'étaient pas venues pour butiner le tapis vert.

Samedi matin le départ était donné à 9h15, en empruntant la piste cyclable de la Voie verte sur l'ancien tracé de la voie ferrée locale, par Serqueux (ça ne s'invente pas) au nord de la ville, puis Neufchâtel en Bray. Saluant les frisonnes sur leurs verts pâturages, un joli parcours horizontal nous a amenés aux portes d'Arques-la-Bataille. Après un pique-nique fort relaxant avec les ruines du château d'Arques en perspective à travers les frondaisons qui bordaient l'étang, une pause café au Roi-de-Navarre permettait de se refaire la cerise. Le 21 Septembre 1589, notre bon Roi Henri lui, occupé à ferrailer contre les Ligueurs, n'en avait pas eu le temps.

Quelques Abeilles des plus vaillantes, entraînées par l'enthousiasme de Maya qui voulait voir la mer, ont même poussé jusqu'à Dieppe (on ne pouvait quand même pas l'y laisser toute sole). En fin d'après-midi, retour tranquille à l'hôtel de la Paix (normal, après la bataille), avec une centaine de km au compteur.

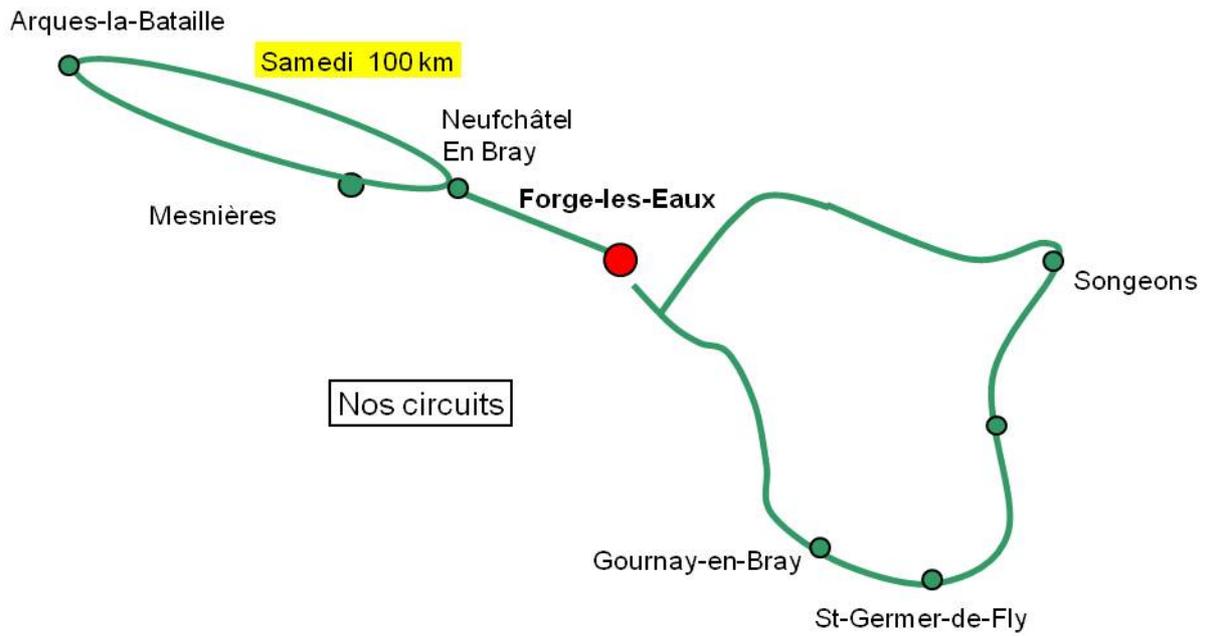
Dimanche, après un confortable petit déjeuner, c'est à 9h00 précises que les Abeilles ont pris leur envol, cette fois vers le Beauvaisis (Bray Picard), au S-O de Forges-les-Eaux. Le circuit plus vallonné, en passant par Gournay-en-Bray, nous a fait découvrir la belle abbaye bénédictine de **St-Germer-de-Fly** (Oise), fondée à l'origine par Saint Germer au VIIème siècle. Bien que ceci n'ait pas été précisé dans la Constitution européenne, une occasion de se remettre en mémoire que notre continent a quand même des origines chrétiennes. Voilà, c'est dit.

Dans la foulée, une pause à **Gerberoy** avec ses ruelles pavées à l'ancienne, ses torchis à colombages qui côtoient ses hourdis de briques dans un mélange plein de charme, nous a fait découvrir un des « plus beaux villages de France ». Pas besoin du Guide Vert, nous avons un "guide rouge" auquel va notre reconnaissance pour la préparation minutieuse de ces circuits.

Bienvenue était la pause casse-croute au soleil sous la halle de Songeons. Il était 13h et j'y songeais d'ailleurs moi-même depuis quelque temps.

Vraiment un très beau circuit (85 km) sur lequel chacun a pu s'éclater, ce que n'a pas manqué de faire Roger (qui en plus, précisons-le, a fait l'aller-retour en vélo depuis la capitale jusqu'à Forges-les-Eaux).

En fin d'après-midi, le séjour s'achevait dans la bonne humeur autour d'une collation à l'hôtel, où les Abeilles assoiffées ont apprécié le cidre frais.



*Pique-nique à Arques-la-Bataille*



*Les Abeilles devant le château de Mesnières-en-Bray*



*Abbaye de St-Germer-de-Fly*



*Gerberoy*

*Roland Campo*

# Randonnée des vendanges

## Organisée par l'Amicale Cycliste du Mont-Valérien

6 octobre 2013



Une quinzaine d'Abeilles ont pris le départ du rallye des vendanges. Temps gris avec même un peu de brouillard du côté du Rennemoulin, mais temps sec que tous apprécient au contrôle de Sainte-Gemme.



Après la côte des Flambertins arrêt regroupement à la mare aux canards.



Arrivée dans la bonne humeur

Gérard

## Randonnée de Neuilly

Organisée par le Vélo Club de Neuilly sur Seine  
13 octobre 2013



Quatre Abeilles au départ de cette randonnée qui nous mènera des tours de La Défense à la forêt de Marly.

Le contrôle est encore à Sainte-Gemme, mais dans le bourg, à l'arrêt de bus. Les contrôleurs sont mieux installés que pour le rallye des vendanges.

Au retour le pont de Suresnes est interdit aux voitures en raison du passage des 20 kilomètres de paris, mais les coureurs sont loïs, on peut passer à vélo, en faisant attention aux bouteilles d'eau laissées au sol après le ravitaillement.

L'air est peu pollué et au pont de Suresnes la vue sur La Défense est bien dégagée.



Gérard

# VÉLO-MARCHETTE EN SOLOGNE

19 - 20 octobre 2013

Organisation : Gérard Grèze

## Vendredi 18 octobre :

C'est de bonne heure et de bonne humeur que nous sommes arrivés René et moi à Nouan le Fuzelier, au Domaine de Chalès. Quelle bonne idée, car le domaine est magnifique et nous nous sommes promenés entre les étangs à observer les canards, cygnes et autres volatiles, tout en cherchant des champignons et des châtaignes qui abondent.

Puis Guy arrive avec Edwige et nous apprend qu'il y a plusieurs désistements ... et que de ce fait, Roger n'arrivera que le lendemain matin faute de chauffeur. Enfin Gérard et Maxime ne seront pas des nôtres ce soir, Ginette ayant eu un malaise (depuis, je vous rassure, ça va mieux).

Cela n'a pas entamé notre bonne humeur, nous avons été très bien accueillis au Domaine et nous sommes 9 à dîner. Demain il fera beau et nous verrons bien ... !

## Samedi 19 octobre :

Après un copieux petit-déjeuner, nous attendons Roger pour notre marche du samedi, car lui seul a les parcours. Enfin, il arrive après quelques détours, avec Jean-Claude. Nous devons faire une petite avance voiture jusqu'au canal de la Sauldre, à l'écluse du Coudray, point de départ de notre marche de 20 km sur la journée.



Il fait doux, nous longeons d'abord le canal puis marchons en forêt. Les champignons nous font de l'œil mais seuls les cèpes de bordeaux trouvés par Guy seront transportés précieusement. C'est peu avant 13 H que nous arrivons à la maison du braconnage de Chaon, lieu de notre pique-nique. Nous nous installons tous dehors autour d'une table et c'est un vrai réconfort. Gérard et Maxime nous rejoignent peu après ainsi nous pouvons visiter tous ensemble le musée du braconnage.

Le guide est plein d'humours et a plein d'anecdotes à raconter. A noter les multiples histoires entre gardes chasse et braconniers : Ces derniers s'organisent en deux groupes, l'un d'un côté du village où ils savent que se trouve le Saint Hubert, l'autre à l'opposé. Le petit groupe, fait aboyer les chiens, tire en l'air en se carapatant, le garde se précipite ... Un moment après, l'autre groupe a tout loisir de braconner de l'autre côté, le garde est blousé ... Les braconniers ont aussi, à plusieurs reprises, attaché pieds et mains du Garde, lui ont mis la tête (yeux bandés) dans un terrier et ont planté un piquet à son entre-jambes avant de partir. Le garde pouvait en mourir étouffé !! Heureusement, nous avons prévenu cet insatiable conteur que nous ne disposons que d'une heure de visite ! il reste 10 km à faire pour le retour !!

Gérard me cède le volant de sa voiture, 10 km me suffisent et ainsi Gérard peut profiter du trajet retour à pieds qui s'avèrera être aussi long que celui du matin. Nous avons cheminé à travers bois, Guy a déniché deux autres ceps de bordeaux. Nous avons enfin rejoint les berges du canal qui se sont avérées fort boueuses sur cette fin de parcours.



C'est pratiquement à la nuit tombée que l'équipe fourbue mais ravie rentre au centre. Après la douche réparatrice nous nous retrouvons tous les 13 autour d'un délicieux dîner.

### **Dimanche 20 octobre : Randonnée des châtaignes**

Nous nous rendons à Nouan au départ de la randonnée des châtaignes, organisée par le club local : la « Ruche cyclotouriste ». Pour nous, Abeilles, c'est tout miel. Nous sommes accueillis à la salle des fêtes par un petit café et partons tous pour un parcours d'une cinquantaine de kms.



La pluie matinale s'est arrêtée, le temps est doux. Le parcours est fléché, agréable, boisé avec les premières teintes d'automne. Il est plat (forcément, nous sommes en Sologne). Nous arrivons au contrôle où l'on nous propose un délicieux sandwich au boudin grillé, mais aussi des rillettes, de la confiture maison, accompagnés d'un vin chaud, un régal ! Il faut toute la persuasion de Gérard pour nous arracher à ce buffet car nous devons être à midi et quart à l'arrivée pour la remise des coupes, on a des chances d'avoir celle du club le plus éloigné ! ...



En attendant la remise, nous apprécions les châtaignes grillées, toutes chaudes, servies avec de la Bernache. C'est inhabituel et très gouleyant.

Nous aurons la coupe du 2<sup>ème</sup> club le plus éloigné, car est également présent le club de St-Maur, plus nombreux que nous. Puis c'est le verre de l'amitié offert par le maire. Bien qu'il n'ait pas plu, la matinée a été malgré tout bien arrosée !!

Nous sommes tout guillerets de retour au centre. Pour masquer notre léger retard, nous brandissons notre trophée nous valant les applaudissements du personnel de service. Le repas, servi sur nappe blanche, est délicieux : salade de chèvre chaud sur toast, filet de brochet sur fondue de poireaux, écrevisse et aumônière de légumes anciens. En dessert, comme il se doit en cette région, la fameuse tarte Tatin.

Chacun pourra avant de rentrer prendre une bonne douche dans nos chambres restées ouvertes à cet effet.

Voilà une Vélo-marchette fort réussie dans un lieu magnifique. Merci Gérard pour cette belle organisation et que tous ceux qui se sont désistés sachent qu'ils ont raté une belle occasion.

Catherine Laoué

# Sortie 0X –Gare de Sèvres

Parcours 0X 2 Vallée de la Bièvre

Dimanche 3 Novembre

Ce parcours rappelle le Rallye des Parcs Royaux organisé par l'Abeille il y a déjà bien longtemps. Les parcours 0X 3 et 0X 4 portent d'ailleurs ce titre, respectivement Parcs Royaux court et Parcs Royaux long. Le passage par le parc de Sèvres est cependant une extension par rapport au parcours de l'époque du rallye qui allait également vers la terrasse du Parc de Saint-Germain-en-Laye.

Le parcours 0X 2 nous amènera dans le parc de Saint-Cloud, face au parc de Sceaux et dans le parc de Versailles, pour un circuit de 67 kilomètres.

La météo prévoyait de rares averses mais nous aurons finalement soleil et ciel bleu avec 8°C le matin.

Premiers arrêts dans le parc de Saint-Cloud :



Au Tapis vert nous apercevons Paris et la tour Montparnasse



Au Rond de la Balustrade la vue est très large et ce matin le ciel est très lumineux.



Voici ensuite l'étang de Villebon avec des couleurs d'automne



Puis le Hangar Y, vestige du premier hangar à dirigeables au monde



Un peu plus loin on passe devant le Menhir de la Pierre aux Moines dans le bois de Clamart



La coulée verte nous fait passer au bout du parc de Sceaux et de ses jardins à la française renouvelés à l'occasion du 400<sup>ème</sup> anniversaire de la naissance d'André Le Nôtre, jardinier du roi Louis XIV

Nous suivrons ensuite assez longtemps la vallée de la Bièvre qui alimente notamment l'étang de la Geneste.



Dernier parc du parcours 0X2, Versailles avec le grand canal.

Quelques beaux pavés pour sortir du parc et nous voici de retour à Rueil après une belle sortie agrémentée de lieux touristiques mais aussi de bien belles côtes.

Gérard Grèze

# Assemblée Générale de la Fédération Française de Cyclotourisme

## 7 & 8 Décembre 2013 à Biarritz

3 Abeilles ont assisté à l'assemblée générale de la FFCT. Claude venu de Bayonne en voisin, Maxime et moi.

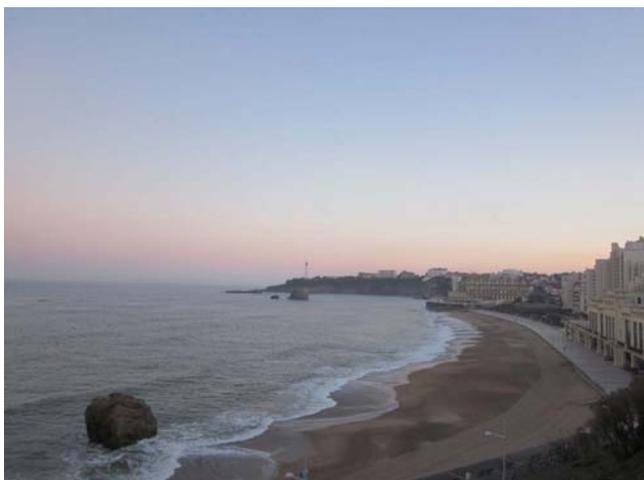


Vent, brouillard et belles vagues samedi matin, nous serons bien à l'intérieur du palais des congrès, bien nommé : « le Bellevue »



Ouverture de l'assemblée par le président de la FFCT. Ambiance sereine et cette année les congressistes auront plus de temps que l'année dernière pour poser des questions. Assemblée très riche en information.

Pendant ce temps le soleil est revenu et il y a toujours des vagues pour le plaisir des surfers.



Dimanche matin il gèle, mais il fait très beau. Plus de vent, ni de vagues.

Remise des récompenses en fin de matinée et notre ami Bernard se voit remettre la médaille d'argent de la FFCT, pour multiples services rendus à la fédération et à ses adhérents, Commission technique, diagonales, ligue Pyrénées ...

Félicitations.

Gérard Grèze

## Remise des récompenses de l'OMS de Rueil-Malmaison 20 décembre 2013

L'Abeille Association a reçu le trophée du maire lors de cette soirée.

Ce trophée récompense un sportif, une équipe ou un club que le Maire veut honorer avec ce trophée dont le récipiendaire est détenteur pendant un an.

L'Abeille est récompensée pour l'ensemble de ses activités et surtout pour l'image du sport, du fair-play et de la convivialité.





# Les organisations 2014 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFCT

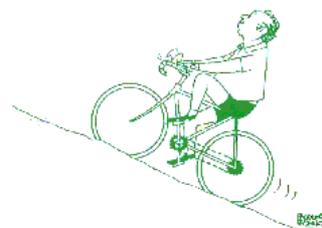
Comme chaque année, l'Abeille organisera en 2014 trois manifestations ouvertes à tous :

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 27 avril 2014**

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 15 juin 2014**

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 16 novembre 2014**

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 (22 km)  
8 h 30 et 9 h 00 (15 km)