



>>> *Vélo Contact* <<< *2015*



Port de Péniscola (Espagne)

Sommaire.

- Page 3 : Les vœux de l'ancien président.
Les « cent cols » cantaloux
- page 4 : Éditorial, déjà 40 ans...
École cyclo (Nicole)
- page 5 : La saison de Denis Berthaud
Échappée lotoise (Nicole)
- page 6 : Évolution du code de la route en faveur
des cyclistes
- page 7 : Les randonnées de Denis Berthaud (suite)
- page 8 : Bilan financier
Ils nous ont quittés...
- page 9 : Les Clarines, cru 2015
- page 10 : Sorties de club en 2015
Les jeunes s'expriment (Chloé
Fargeaudoux)
- page 11 : Les randonnées de Denis Berthaud (suite)
- page 12 : Prévisions 2016
Une belle sortie en plaine (Jean Berger)
- page 13 : Séjour féminin (Régine)
- page 14 : Cinq cols au Pas de la Case (Gérard
Chevallier)
- page 15 : Rando Étangs et Pierres (Jean Berger)
Belle saison pour Florentin Beyssac
Prime de trajet... lutte contre la pollution
- page 16 : Sortie à Padirac (Jean Prieu)
Sortie à Marc Latour (Jean Berger)
Les gorges du Lot (Jean-Claude Bertin)
- page 18 : Séjour à Peniscola (André Balthazar)
- page 21 : Prévention risque cardio-vasculaire
Les randonnées de Denis Berthaud (suite)
- page 23 : Séjour 2016 à Rosas
- page 24 : Les randonnées de Denis Berthaud (fin ?)
- page 25 : Florentin Beyssac en compétition

Le mot du Président.

La fin de la saison arrive. C'est la période où les clubs, comités départementaux, ligues font leurs bilans, lors de leur assemblée générale, événement incontournable de la vie associative, inscrit dans les statuts.

Cette réunion permet à tous les licenciés de venir écouter et approuver la gestion de ceux à qui ils ont confié la responsabilité de leur association. Toutes les activités cyclotouristes de l'année écoulée sont passées en revue. De la simple randonnée dominicale à la semaine fédérale, en passant par les activités pour enfants, les cyclo découvertes, les brevets comme les BCMF et autres grandes réalisations, où nous avons le plaisir de nous retrouver pour pédaler, explorer, organiser, participer, aider, animer, donner de notre temps, faire partager notre passion et notre enthousiasme.

Les années ont passé... Libérés des responsabilités professionnelles, nous observons le monde tel qu'il va et tel qu'il change. Nous sommes à la retraite ? La bougeotte qui nous anime nous porte encore sur deux roues, hors de nos régions et parfois de nos frontières. Nos rencontres, au sein de notre milieu, nous offrent l'occasion d'évoquer des souvenirs, de mesurer la distance qui s'est creusée entre les générations et de s'interroger.

Sachons doser nos efforts, réduire les distances, et nos ressources musculaires et notre souffle nous mèneront encore très loin. Trouvons le temps de faire les choses que nous aimons en gardant à l'esprit que la pratique de notre sport n'est pas un but, mais un moyen, pour nous le mieux adapté, pour conserver notre équilibre physique et intellectuel.

Pour nous, cyclotouristes, la sagesse c'est encore de gravir lentement des routes qui paraissent inaccessibles, avec le désir d'attarder le regard sur tout ce qui est beau, comme si nous devions en conserver l'image pour l'éternité.

Maintenant, songeons à l'avenir, même si c'est plus difficile que de se pencher sur le passé, à tous les niveaux. L'année 2016 verra le renouvellement du mandat des dirigeants sportifs. Nous n'y échapperons pas. La direction de notre club sera renouvelée et rajeunie à la fin de l'année. Cette échéance va nous conduire à une redistribution des tâches.

Il faut être conscient que nous ne pouvons plus fonctionner comme il y a 40 ans, quand notre club a été créé. Il faut prendre en compte les réalités de notre époque : temps de loisirs beaucoup plus important, durée de vie allongée, désir, dans un monde perturbé, de se retrouver entre amis tout simplement pour un moment de convivialité.

Vous avez un an pour y réfléchir et vous investir dans les activités de l'association. C'est indispensable pour l'avenir de notre club de Siran.

Que ces quelques lignes ne vous empêchent pas de profiter pleinement de la prochaine saison cyclo.

Je compte sur vous, car je ne doute pas de votre fidélité.

Jeannot Fournol.

ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN

Relais du PNEU

point S

Route de Monteil 46400 SAINT-CÉRÉ - Tél. 05 65 38 16 54

Amis Cyclos

Après avoir passé plusieurs années à la Présidence, aujourd'hui ayant pris un peu de recul suite à mon emploi du temps, accaparé par mes nouvelles fonctions, je viens passer un moment auprès de vous, pour que vous sachiez, amis cyclos, que je vous soutiendrai à chaque fois qu'il sera nécessaire et vous pouvez compter sur moi pour être votre interlocuteur vis à vis de la municipalité.

Notre passion est le cyclotourisme, le sport individuel que l'on peut pratiquer seul, en famille ou entre amis, en nous faisant oublier pour un moment les aléas d'une vie bien trop stressante.

Mais pour qu'un club puisse vivre tout au long de la saison il faut des responsables et des bénévoles polyvalents présents à chaque occasion.

A Siran depuis de nombreuses années, nombreux ont été les dirigeants et bénévoles de tous âges qui ont eu la fierté d'avoir participé à l'histoire du club et porté les couleurs de 'US Siran cyclotourisme.

Avec toutes mes félicitations pour l'animation de l'école cyclo et mes encouragements dans la perdurance du club, veuillez recevoir amis cyclos mes meilleurs vœux pour la nouvelle saison.

Pierrot

Classement des Cantalous au club des cents cols (cols enregistrés fin 2014)

Nom Prénom	Ville	Nombre de cols	Cols + 2000m
Fournol Jean	Siran	4096	231
Chevaleyre André	Siran	3242	214
Monbertrand Emile	Siran	2369	194
Ulmet George	Madic	1245	116
Haley Arlette	Mauriac	948	70
Claux Alain	ASPTT Aurillac	499	21
Soulhac Nicole	Siran	319	17
Dumas Serge	Jussac	299	14
Vialard Alain	Siran	293	24
Laporte Michel	Siran	199	8
Vigne Géréme	Siran	145	21
Chevallier Gérard	Siran	106	7

Félicitations à notre secrétaire Gérard Chevallier qui est admis au club des cent cols, il a pris la roue de Milou, dur--dur les crêtes d'Envalira, pour gravir les cols à plus de 2000m, il faut s'accrocher derrière le guide, (comme on dit chez nous, faut pas y dire mais faut y faire).

Un nouveau col dans le Cantal : c'est le col du Péage, homologué au catalogue des cols de France, FR-15-0685m CV ; pour s'y rendre, de St Mamet prendre la D66 à 2 kms 500 à droite chemin vicinal direction Conquand ; c'est le 60 ème col Cantalien homologué au catalogue des cols de France.



*un Printemps Joli
un été Fleuri, c'est la devise de
Mr Didier FARGEAUDOUX*

**Mai et Juin ouverture d'un Point de Vente Fleurs et Plants
tous les après midi à SIRAN**



**Présent sur le marché de
LAROQUEBROU le vendredi matin
et SOUSCEYRAC le dimanche matin**

Fleurs de Toussaint en octobre

TEL 04 71 49 80 28



L'U-S-Siran section cyclo a été créée en 1976, elle s'est développée au fil des années, quelquefois avec beaucoup de difficultés, grâce à la passion, le travail et les connaissances de cyclotouristes et de bénévoles dévoués.

Elle a écrit son histoire, s'est adaptée aux évolutions inéluctables du monde moderne associatif et de son environnement.

Elle s'est également forgé une image et poursuit aujourd'hui sa route, entre tradition et modernité, en alliant attachement à ses valeurs et exigences de son temps.

A la base de cet édifice se trouvent des bénévoles investis dans leurs missions quotidiennes que sont la gestion du club, l'encadrement des jeunes, l'organisation de manifestations...

C'est à ces bénévoles, c'est à vous, qui donnez sans compter votre temps, votre savoir et votre énergie que cette revue est destinée.

Vous pouvez y trouver trace de vos écrits, des informations nécessaires à la pratique et l'encadrement de notre discipline et notamment :

Le fonctionnement de la FFCT et de ses structures ;

Les bases de la conduite d'un club ;

Les dispositions à prendre pour gérer une randonnée sur la route ou à VTT ;

Les règlements de nos brevets et manifestations labellisées.

Enfin, ce *Vélo Contact* doit vous donner envie d'en savoir plus et vous plonger dans d'autres publications fédérales comme la revue cyclotourisme éditée tous les mois, le guide du dirigeant, pour approfondir tel ou tel sujet.

Vous découvrirez ainsi la fédération, les ligues, les comités départementaux, les clubs, diverses pratiques, liberté, tolérance et activité sportive de loisir, sans compétition.

Je vous souhaite à tous de trouver au sein de notre club autant de plaisir que j'en ai à le conduire à la fin de l'année 2016.

Merci à tous ceux qui ont œuvré toute l'année pour que notre club continue de vivre.

Je souhaite à tous une bonne année 2016, une bonne santé à vous et vos proches.

Jeannot

ECOLE CYCLO

Cette année 2015 l'école cyclo compte 18 licenciés : le plus jeune Nolan a eu 6 ans au mois d'août et le plus âgé Maxence va avoir 16 ans, d'où une grande différence au sein du groupe dans les capacités et les attentes.

Mickaël, cet été, a souvent roulé avec un petit groupe d'adultes qui profitait de la fraîcheur matinale pour faire des parcours conviviaux autour de Siran ; il a aussi fait plusieurs randonnées chapeautées par Jeannot.

Justine s'est cassée le poignet et n'a donc pas pu participer aux sorties depuis le mois de juin ; les parents de Maria-Stella ont quitté Siran et Maxence habite maintenant à StPaul des landes ; Clément en fin de saison s'est blessé à l'école : ce qui fait que l'effectif des sorties a diminué en cours de saison.

Les sorties se sont déroulées, de 14 h à 16 h, tous les samedis, d'avril à octobre (sauf annulation pour cause d'intempéries), au total environ 25 sorties. Les mêmes adultes que l'an dernier se sont relayés pour assurer l'accompagnement des enfants.

Pour les plus jeunes les sorties se sont souvent terminées au terrain des sports par des petits jeux ayant pour but d'accroître leur adresse dans le maniement du vélo et de les familiariser avec les panneaux routiers.

La saison 2015 s'achève et nous sommes en train de préparer les activités de 2016 avec un projet en collaboration avec l'école de Siran. *Nicole Soulhac*



Voilà, 2015, c'est terminé.

En cette année, j'ai continué ma tournée d'adieux. J'ai fait ce que j'ai pu, mais pas tout à fait ce que j'aurais voulu. En vieillissant, il y a toujours des impondérables de santé et il est difficile de respecter un programme, surtout de garder le moral et la forme.

Et il en fallait pour attaquer cette saison très « montagneuse ». Il a fallu en faire des tours de clochers dans les environs, dans toutes les conditions, pour être prêt le jour J du départ ! C'était parfois très difficile physiquement et mentalement et ça a exigé beaucoup de sacrifices. Mais je suis satisfait quand même. Certes, je n'ai pas pu terminer, comme je l'espérais, mon BPF : il me manque cinq contrôles sur les 546 obligatoires pour obtenir la récompense suprême : un diplôme. Je n'ai pas pu non plus terminer mon second BCN. Là, il me manque 7 contrôles sur les 91.

J'ai fait de belles réalisations qui me tenaient à cœur : deux centrionales chères à mon ami Patrick Plaine et le tour de l'Oisans et des Écrins. Par contre j'ai dû faire l'impasse sur deux mer – montagne pour lesquelles je m'étais engagé, faute de temps.

Très simplement : un peu déçu, mais malgré tout heureux, content !

Denis Berthaud.

Relais de France	Bordeaux Hendaye		331 km
Itinéraire Jaurès	Carmaux		377 km
Flèche de l'ouest	Rennes – la Baule		240 km
Émetteurs de télévision	Tarascon sur Ariège – Prat d'Albis		27 km
Randonnée de la Loire	Saint Nazaire – Gerbier de Jonc	1 col	1007 km
Centrionale	Bruères Allichamps - Menton	15 cols	865 km
Tour de l'Oisans et des Écrins		9 cols	572 km
Centrionale	Bruères Allichamps – Montgenèvre	4 cols	502 km

Bilan

Environ 14500 km, dont 3911 km de randonnées FFCT, deux nouveaux BPF, un nouveau BCN

29 cols franchis, 24 départements traversés

Récompense : BPF du Dauphiné.

ECHAPPEE LOTOISE

Je ne suis pas une habituée des grandes manifestations de cyclotourisme, à part la semaine fédérale de 2003 et bien sûr les BCMF...

Cette année à la place de la sortie club organisée d'habitude à Pentecôte, on avait parlé de se retrouver (tous ceux du club intéressés) à Pâques en Quercy. Je m'étais donc inscrite avec Marc pour la journée découverte du samedi : départ de Gourdon à 9 h pour un circuit d'une soixantaine de km dans la vallée de la Bouriane. Le temps des jours précédents n'était guère engageant et le matin même le ciel était bien encombré de nuages...

Au rendez-vous, peu de monde connu ; sur la route nous sommes rejoints par Cécile et Guy qui roulent sur un autre circuit.

Au programme visite de l'atelier-musée des vieilles horloges, perdu au milieu de la campagne à la grangette de Cambelève près de Salviac ; il s'agit d'une collection privée (musée ouvert au public depuis 2012) retraçant plus de 500 ans de l'histoire de l'horlogerie mécanique à travers des créations des plus prestigieux horlogers. Le propriétaire répare encore des horloges, parfois très anciennes, et sa fille l'aide à restaurer les peintures des boiseries.

Nous continuons notre périple vers Salviac et son église, une des rares du Lot à être recouverte en lauzes calcaires ; la visite de cette église « St Jacques le Majeur » nous a été commentée par une personne compétente et j'ai surtout été impressionnée par les vitraux, vandalisés pendant la révolution et recomposés en 1870 par un verrier local ce qui donne une touche plus moderne et de très belles couleurs.

Midi ayant sonné et le casse-croûte étant prévu à Salviac pour tous les parcours nous retrouvons plein d'autres cyclos dont 3 ou 4 du club ; ce n'est pas la grosse chaleur... ! mais il ne pleut pas.

Après ce réconfort nous poursuivons notre découverte de la région avec un autre musée : celui des vieilles automobiles.

A l'arrivée nous retrouvons Cécile et Guy autour d'une bonne bière et les chargeons de saluer tous ceux du club que nous n'avons pas vu car nous devons rejoindre Siran le soir même.

Rendez-vous en 2016 pour d'autres cyclo-découvertes dans le lot, le cantal ...ou ailleurs !

Nicole

Vers une évolution du code de la route en faveur des cyclistes

Le code de la route évolue en faveur de la mobilité douce et, plus spécifiquement, pour les piétons et cyclistes. Dans le cadre du Plan d'actions pour les mobilités actives (PAMA 1), plusieurs modifications ont été apportées par le décret n°2015-808 du 2 juillet 2015 avec un objectif central : faciliter et sécuriser la circulation des cyclistes et piétons au sein de l'espace public. Voici un aperçu des premières mesures prises afin d'envisager une meilleure cohabitation de l'ensemble des usagers (Arrêté du 23 septembre 2015).

- **L'arrêt ou le stationnement très gênant sur les espaces piétons et vélos**

Ceci concerne les trottoirs, les bandes et pistes cyclables devant les 5 mètres en amont des passages piétons. A partir de janvier 2016, l'arrêt ou le stationnement d'un véhicule motorisé sur les passages dédiés aux piétons et cyclistes types voies vertes, pistes cyclables (...) sera passible d'une amende de 135€. Concernant les cyclistes, leur stationnement ne devra pas constituer une gêne pour les piétons.

- **Le double sens cyclable**

Cette seconde mesure instaure le double sens cyclable sur les aires piétonnes et à l'ensemble des voies (même si cela n'est pas matérialisé) où la vitesse n'excède pas les 30 km/h. A noter que cette nouvelle mesure sera effective à partir 1er janvier 2016.

- La possibilité de circuler à l'écart d'un éventuel danger

Dorénavant, le cycliste peut se protéger d'un danger imminent, comme l'ouverture d'une portière, sur les voies où la vitesse maximale est de 90 km/h. Il a donc la possibilité de s'écarter du bord droit de la chaussée ou des véhicules en stationnement afin de favoriser sa sécurité.

- Le chevauchement d'une ligne blanche en faveur des automobilistes

L'automobiliste sera désormais autorisé à franchir une ligne blanche continue lors d'un dépassement d'un cycliste, dans le respect des conditions de sécurité de l'article R. 414-4 du Code de la route. La distance de sécurité entre le cycliste et le véhicule motorisé reste inchangée et est primordiale, à savoir 1m d'écart en ville et 1m50 à la campagne.

- Le sas vélo aux feux interdits aux cyclomoteurs

A l'image des bandes et pistes cyclables, les sas pour vélos aux feux rouges seront strictement interdits aux deux roues motorisés comme aux voitures. Cette application entrera en vigueur à partir du 1er janvier 2016. Cependant, l'autorité investie du pouvoir de police pourra les autoriser par la mise en place d'une signalétique spécifique (panonceau M4d2 sous le panneau C 113).

- **La trajectoire matérialisée pour les cyclistes**

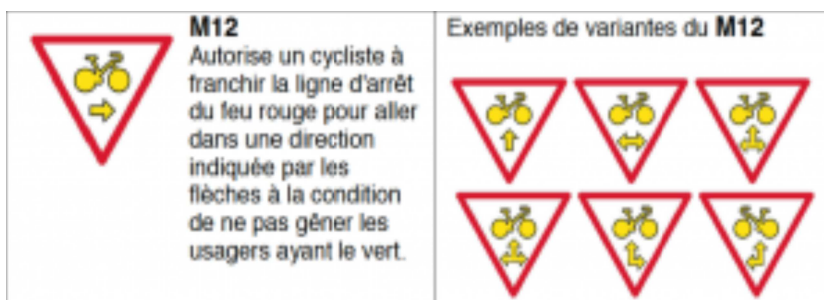
Cette sixième mesure s'applique aux trajectoires matérialisées, c'est-à-dire au marquage au sol types chevrons ou figurine vélo. Des trajectoires conseillées pourront donc être mises en place par des gestionnaires de voirie. Celles-ci serviront de repère pour les cyclistes comme pour le reste des usagers. Les cyclistes pourront désormais utiliser les feux piétons (ce qui était déjà en vigueur pour les pistes cyclables parallèles à un passage piétons).

- La chaussée à voie centrale banalisée : un nouvel aménagement

Connue sous l'appellation de « chaudière » et plébiscitée par les pays nordiques, cette chaussée est une rue trop étroite pour aménager deux voies de circulation. Elle consiste donc à créer une seule voie de circulation et mettre en place des accotements des deux côtés de la chaussée, délimités par une ligne pointillée. L'espace étant restreint, les véhicules motorisés qui se croiseront sur la chaussée seront dans l'obligation de ralentir et de vérifier qu'aucun cycliste ne se trouve sur son chemin.

- L'extension du domaine d'emploi du « Cédez le passage cycliste au feu rouge »

Jusqu'à MAINTENANT limité aux mouvements simples de « tourne-à-droite » ou de « va-tout-droit » dans les carrefours « sans intersection vers la droite », le panonceau de cédez-le-passage-cycliste-au-feu-rouge se décline maintenant avec une ou plusieurs flèches permettant la manœuvre vers l'une ou l'autre des directions indiquées. Certaines mesures sont en COURS d'étude et d'application dans le cadre du PAMA 1 et seront portées à votre connaissance, d'autres le seront dans le cadre du PAMA 2 dont les groupes de travail sont en cours de constitution. Comme pour le PAMA 1, la FFCT doit être présente au cœur de ces groupes de travail. Afin d'instaurer ces nouvelles lois, de nouveaux panneaux et marquages feront leur apparition dans l'espace public.



Relais de France : Bordeaux Hendaye 331 km.

Il me faudra pédaler durant 20 km pour me sortir de Bordeaux et sa banlieue, au milieu des voitures. Rien de bien marrant !... Et comme par enchantement, à la sortie d'un virage, une longue ligne droite de 30 km au milieu des pins. C'est la forêt des Landes. Ouf !... Que c'est beau, la nature !

Cette longue ligne droite peu fréquentée me conduira aux abords du bassin d'Arcachon. Dommage, le temps est gris et j'ai le vent dans le nez. Il fait presque froid. Il faut faire le tour de ce bassin et la circulation automobile reprend. Andernos les Bains, Audenge, Biganos, Gujan Mestras, Arcachon, le Pyla sur mer, autant de villes ou villages qui se touchent, avec de superbes maisons, non habitées en cette saison hivernale. Et j'allais oublier les parcs à huîtres. À quelques jours de Noël, c'était l'un des buts de mon voyage et cela change de Salers ou de Saint Privas ! Même sans soleil, ça mérite d'être vu (Salers et Saint Privas aussi!).

Étape au Pyla sur Mer, après 109 km. Mais compte tenu de mon âge, de la densité de l'urbanisation (aujourd'hui plus de 70 km avec beaucoup de stops, de feux rouges, de ralentissements divers), je suis satisfait de ma reprise.

Il pleut au matin, au départ du Pyla. Une petite pluie fine très dense et surtout glaciale. Cela ne me donne pas le moral pour affronter les petits raidillons de la dune du Pilat. Et je suis parti pour 136 km jusqu'à Hossegor. La journée sera beaucoup plus calme. Peu de circulation, peu de vent, de longues lignes droites au milieu des pins. Juste un peu de pluie. Les stations balnéaires se succèdent, désertes en cette saison (21 décembre) : Biscarosse Plage et Ville, Parentis en Born (où, à une époque, on avait trouvé l'Eldorado : du pétrole!), Mimizan, Lit et Mixe, Vielle Saint Girons, Leon, Moliets, Messanges, Vieux Boucau et enfin Hossegor, toute la panoplie du parfait estivant. J'aime cette odeur des pins, cette forêt, cette solitude, ce silence. C'était un souvenir que je voulais revivre une dernière fois.

Mon troisième et dernier jour m'amènera à Hendaye. Le matin, au départ, il y a un beau ciel bleu, mais il fait froid. Le parcours quitte le bord de mer pour s'enfoncer dans les terres et peu après Saint Vincent de Tyrosse apparaissent les premières côtes. Finies la platitude et la verdure des Landes. C'est le pays de Gosse, un mélange de collines, tantôt boisées, en élevage ou en culture. Après avoir traversé l'Adour, me voilà au Pays Basque avec ses inévitables petits raidards. Un dernier contrôle à Mouguerre, une belle descente et voilà Bayonne. Là, il n'y a pas le choix. Pour aller à Hendaye, il n'y a qu'une route, la même pour tout le monde, autos, motos, vélos. Parmi cueux-ci, les diagonalistes, les fléchards, les randonneurs au long cours ou simples promeneurs du dimanche. Quel bazar !... Il y a du monde !...

Les noms de villes sonnent le Basque : Anglet, Biarritz, Bidard, Guethary, Saint Jean de Luz, Ciboure, Socoa. Je finirai par la corniche basque avec ses superbes vues. Une dernière descente et enfin c'est Hendaye, sa magnifique plage envahie de surfeurs, son casino. La Bidassoa, cette rivière qui sert de frontière avec l'Espagne et de l'autre côté Irun et le Monte Jaizkibel (543m), un vieux souvenir. Adieu !

Itinéraire Jean Jaurès 377 km.

Cette randonnée, proposée par le CD du Tarn privilégie l'aspect historique. Elle part à la découverte des lieux où vécut cette grande figure tarnaise : Jean Jaurès. Ce circuit

propose de confronter quelques aspects de la France d'avant 1914 dans cette partie du pays où naissaient les pôles industriels de Carmaux, Mazamet, Graulhet, au milieu d'un monde rural traditionnel.

Le parcours est jalonné de villes ou gros bourgs qu'ont appris à connaître ceux qui, en 2015, ont participé à la semaine fédérale d'Albi : Villefranche d'Albigeois, Albi, Réalmont, Montredon Labessonnie, Mazamet, Labruguière, Castres, Graulhet, Lavaur, Rabastens, Gaillac, Carmaux. Touristiquement parlant, il y a quelques jolis sites : Ambialet, Roquecourbe, Lautrec, Montastruc la Conseillère, L'Isle sur Tarn, Cordes. Et puis il y a un contrôle obligatoire à l'office de tourisme de Toulouse situé sur la magnifique place du Capitole, ceinturée d'immeubles roses. Magnifique ! Mais pour y accéder et en sortir, quel boulot !... Entre les bus, les rails de tramways, les voitures, les feux rouges, les sens interdits, les piétons indisciplinés, il y a de quoi s'amuser. Cela aussi, c'est le cyclotourisme !

Je garde un bon souvenir de cette randonnée très enrichissante pour l'esprit, mais aussi excellente pour le physique, car il y a quelques bonnes côtes. Ce n'est pas si plat que ça et ça fait du bien aux jambes et donc au moral. J'ai fait là un très bon entraînement.

Émetteurs de télévision : Tarascon sur Ariège Prat d'Albis

J'avais expliqué dans notre revue « Vélo Contact » de 2011 ce qu'étaient les randonnées des émetteurs de télévision. Il y a 44 parcours obligatoires pour être médaillé d'or, le titre suprême. Je n'ai accompli que 38 de ces parcours, parfois hyper difficiles et je ne serai jamais lauréat, l'âge ne me permettant plus certains exploits, à moins d'investir dans du matériel adapté. C'est beaucoup pour peu de chose.

Il faisait de belles journées printanières lors de mon passage à Toulouse sur l'itinéraire Jaurès. Aussi décidai-je d'aller faire le Prat d'Albis, le départ se situant à Tarascon sur Ariège, à une centaine de kilomètres de la ville rose. En voiture, c'est vite fait. Et je voulais tellement voir la neige abondamment tombée cet hiver sur les Pyrénées.

Sitôt dit, sitôt fait. Par un petit matin frisquet, me voici à Tarascon. Seulement 27 km prévus. Un ciel uniformément bleu, pas de vent. Une bien belle journée se prépare. Un petit café, un coup de tampon sur le carnet de route et c'est parti. Quelques faux plats montants ou descendants, la ville de Foix est vite là. Dès le pont sur l'Ariège franchi, ça commence à monter. Il y en a pour 11 km. Foix est à 375 m, le Prat d'Albis à 1211m, donc 836 m de dénivellée. Donc, dès la sortie de la ville, tout à gauche.

Après quelques kilomètres en forêt (les plus durs), la vue se dégage avec en contrebas la vallée de l'Ariège. Plus je monterai, plus la vue s'agrandira et dans cette vallée les villages m'apparaîtront comme un jeu de construction pour enfants, et la ville de Foix comme une ville de lilliputiens.

La neige, je la verrai de très près, car à environ 300 m du sommet, une barrière indiquant « route non dégagée » m'obligera à mettre pied à terre. Ce que je fais. Mais à quelques mètres de là, c'est une immense congère. Là s'arrêtera mon aventure. Mais quel spectacle. Ce ciel d'un bleu limpide, cette neige d'une immaculée blancheur et cette vallée que je ne quitte pas du regard. Sublime ! Magique ! Féérique !...

Quelle belle journée ! Ce n'est pas les innombrables randonneurs pédestres ou les familles pique niqueuses qui me contrediront. Ni même les cyclistes... je n'en ai vu aucun !

Bilan financier 2015**Report 2014 : 6721,18****Dépenses :**

-AG 2014 :apéro+compl repas licenciés	186,69
-Vélo Contact 2014	271,09
-Téléthon 2014	37,50
-Frais AG ligue	177,00
-Randonnée des gorges de la Cère	130,00
-Frais réunions +sorties	455,30
-Rembt aux licenciés concernés :	
-Versé par Codep en 2014	432,50
-versé par club	291,00
(manif.labélisées+SF2014+test à l'effort)	
-Frais gestion	283,55
-Licences FFCT 2015	3179,10
-Frais de tenue de compte CCP+CA	37,10

TOTAL : 5480,83**Déficit :** 5480,83 – 4576,83 = 904,00**Solde au 1/12/2015 :** 6721,18 –904,00 = **5817,18****Recettes :**

-Equipements	300,60
-Sponsor vélo contact	30,00
-Intérêts année 2014	35,13
-conseil général pour école cyclo	175,00
-Randonnée des gorges de la Cère	109,00
-Subvention commune	320,00
-Cot.club + cartes membre	152,00
-Licences FFCT	2939,10
-Codep :rembt SF 2015+part manif labél	308,00
CNDS	100,00
Part licences école cyclo	108,00

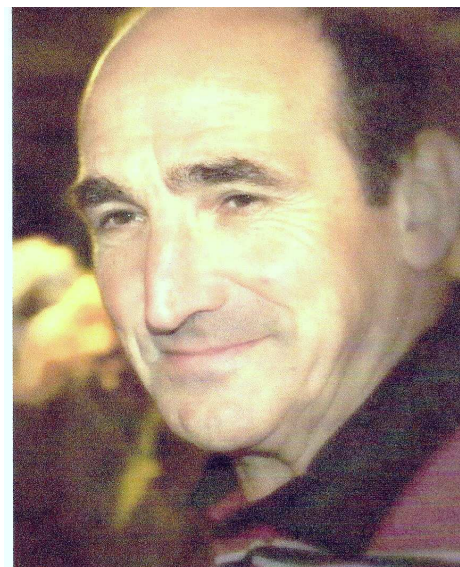
TOTAL : 4576,83

La somme de 308,00 Euros versée par le Codep est à redistribuer aux licenciés concernés (SF 2015, manifestations labellisées, tests à l'effort) .

Ils nous ont quittés

René Peyrol habitait à Sousceyrac, il est décédé le 22 février 2015 à l'âge de 64 ans, emporté par une maladie que son courage et sa volonté n'ont pu vaincre, il était licencié au club de Siran depuis 15 ans Il avait renouvelé sa licence en décembre 2014, et faisait des projets pour 2015 car c'était un excellent cyclotouriste, il aimait la montagne, il avait participé à plusieurs cyclomontagnardes, et étapes du tour. On le rencontrait dans les randonnées les clubs de la région. Nous étions plusieurs à son enterrement, L'église de Sousceyrac était trop petite pour accueillir la foule rassemblée en souvenir d'un homme sympathique, apprécié de tous dans la région. Nous garderons de lui un excellent souvenir, nous présentons nos sincères condoléances à son épouse ses enfants et à toute la famille.

Guy Lugol de Laroquebrou est décédé le 30 avril 2015 à l'âge de 64 ans, emporté rapidement par une terrible maladie, il était courageux actif dans les associations du canton, 25 ans aux sapeurs pompiers de Laroquebrou, membre du comité des fêtes, il aimait tous les sports, 15 ans licencié à notre club cyclotouriste de Siran, excellent Footballeur, il à toujours joué à L'U S R et il en été le Président actif actuellement. Guy était une figure emblématique du canton, il laisse un grand vide dans les associations de Laroquebrou. Les membres de L'U S Siran s'associent à la peine de sa famille et présente ses condoléances.



Un homme généreux et souriant.

Jeannot Fournol

Clarines Cru 2015

Chacun le sait bien, il est toujours plus facile, de sortir le vélo lorsqu'un objectif est en vue !!! Depuis le début de l'année, chacun de nous, essayons de nous lancer un ou plusieurs défis, avec si possible un réalisable en commun, ce qui rajoute une touche amicale et conviviale à l'épreuve. Cette année, Roland tirait le premier, et nous proposait d'aller taquiner le Puy Mary, lui chatouiller ses trois pattes sans oublier de les grimper jusqu'au col du Pas de Peyrol. Toute l'équipe du bassin fut partante, ce qui devait motiver nos sorties hebdomadaires, le mois de mai arriva très vite et passa tellement vite qu'il fut impossible de réunir l'équipe. En juin, chacun avait un mois bien chargé et en décalage avec les autres, ce qui nous amena très vite en juillet, ou il faut bien le reconnaître, compte tenu de la chaleur, nous étions bien mieux installés dans nos fauteuils à regarder le tour de France avec nos petits enfants, qu'à s'essayer aux pentes de notre col favori. Août n'était pas mieux, le barbecue au bord d'un lac ou une piscine l'emportait largement. Certains commençaient à dire qu'il fallait se rendre à l'évidence: Il ne serait plus possible de s'y rendre, le 19 septembre Jean Claude partait pour 15 jours et à son retour, je partais également, puis c'était déjà le retour des petits pour les vacances de la Toussaint. Là, il fallait agir vite, nous étions tous disponibles le jeudi 17 septembre, la date était prise et nous en informions Jeannot pour qu'il nous prépare les feuilles de route.

Nous étions donc tous prêts pour cette journée, le départ de St Céré fut fixé à 6 heures pour un départ de Mandailles vers 7h30.

Chacun avait fait ses provisions: Bananes pour l'un, pâtes de fruits pour l'autre, barres, gourdes, personne ne partait à l'improviste. Tout semblait fonctionner, tout sauf un élément non négligeable: Gérard regardait la télé le mercredi soir qui annonçait un petit déluge sur les monts d'Auvergne. Il fallait encore renoncer, nous devions remettre à vendredi 18: dernier jour possible pour ce rendez-vous. Une chance, tout le monde était encore disponible, sauf notre ami Jean Claude Bertin qui devait venir s'essayer sur une seule face, mais dont la présence au restaurant nous promettait de bons moments de discussions et de bonne humeur. Son chauffe-eau venait de lâcher, les radiateurs étaient en fuite et le plombier lui imposait d'aller effectuer les approvisionnements, sous peine de revenir à une dateultérieure.

Jean Pierre, qui est licencié au club de Leyme, et qui ne compte plus le nombre de marathons qu'il a effectués, devait se joindre à nous pour tester ses jambes après un séjour de marche en montagne. Ça y est nous partons, 6 heures, tout le monde est en voiture, à 6h30 Jeannot remettait au passage à Siran les feuilles de route à Gérard et Roland qui avaient un peu d'avance, sur nous. Arrivés à Mandailles, nous scrutons le ciel, pas très engageant, mais personne ne souhaitait reculer devant la tâche.

Nous prenions le numéro de téléphone de l'auberge du bout du monde, pour ne pas perdre notre moment tant attendu après ces 3 ascensions : un petit "croustou" entre amis.

7h50 les premiers coups de pédales sont donnés, le panneau annonçant le sommet à 12km apparaît nous laissant le temps de méditer sur le moment opportun pour lancer l'attaque !!! Certains discutent les autres se réveillent doucement, les kilomètres s'égrènent sans que personne ne bouge, 2 voitures seulement nous doubleront pendant la montée, visiblement les touristes ne sont plus là, la montée n'en fut que plus sympathique, malgré que la brume matinale devait bien nous priver des beaux points de vues sur la vallée et les crêtes environnantes.

Le col du Redondet arriva puis la pente s'adoucit pour une arrivée groupée au pas de Peyrol.

Nous décidons de descendre boire un petit café au Falgou pour ensuite affronter la montée la plus exigeante de la journée, le coupe-vent était le bienvenu, le soleil n'étant pas au rendez-vous, les matinées sont toujours fraîches en montagne.

Le petit noir était attendu et la chaleur du lieu aussi. Toutes nos fiches étant tamponnées, il ne nous restait plus qu'à remonter. Roland nous faisant une petite séance de strip-tease, qu'il devait renouveler à chaque montée, les jambières uniquement!!! Gérard et Jean Pierre prenaient les choses en mains et partirent devant, nous, nous sommes des retraités et aimons tellement les côtes qu'il est préférable de faire durer le plaisir, le sommet arriva non sans mal et toujours sans la vue sur la vallée qui aurait récompensé un peu nos efforts.

La descente vers Dienne, se passa bien tranquillement, la petite pause à la boulangerie pour le tamponnage des feuilles route devant les croissants bien chauds ne laissa personne indifférent. C'est donc bien alimentés que nous attaquions la dernière montée qui, vu notre allure, ne présente pas de difficulté jusqu'au col d'Eylac situé à 1375mètres: il ne restait donc plus que 213 mètres à gravir avant de se prendre un bon demi au Pas de Peyrol et de se laisser glisser vers Mandailles pour arroser cette belle journée avec autre chose que ce qui nous tombait dessus depuis un petit moment.

Jean Pierre qui ne se supporte pas assis quand le % devient important prit les devants et arriva sûrement le premier au sommet, Gérard devait suivre de près et nous, nous souhaitions simplement terminer la boucle.

Nous étions donc tous satisfaits et le demi n'en fût que meilleur, la descente un peu humide n'avait rien de bien agréable, les changes étaient les bienvenus avant de passer au moment tant attendu : le Déjeuner à "l'auberge du bout du monde". La cuisine régionale régala nos papilles et le breuvage fort apprécié contribua à notre réhydratation. Arrivés à Siran notre cher président "Jeannot" nous attendait pour nous offrir un verre et nous remettre le trophée validant la réussite des "Clarines"

Encore une journée passée entre amis, qui malgré le manque de soleil restera dans les mémoires. Merci à tous d'avoir répondu présent pour ce test de fin de saison.

Du 1 au 8 mars Ile de Majorque 29 mars	Séjour aux Baléares Turenne VTT	55 participants dont 5 de Siran 1 Participant Magne Michel
Le 4- 5- 6- avril Gourdon 46	Pâques en Quercy à Gourdon	7 participants
11 avril Siran	1 ^{er} sortie école cyclo du club	18 jeunes y sont licenciés
12 avril Aurillac	Brevet 100 kms VM Aurillac	1 participant (Jacky Reyt)
1 mai Jussac	randonnée	2 participants (Fournol j- Maury D
3 mai Maurs		
10 mai à Siran	Randonnée des Gorges de la Cère	140 – P – dont 30 du club de Siran
10 mai à Bretenoux	Randonnée VTT	1 participant (Magne Michel)
16 mai à Madic Nauvialle (12) 24 mai	30 Ilème anniversaires du club La nauviallaise VTT Bringues (46) VTT	2 – P- (fournol J- Pruvost B) 1 – participant Magne Michel 1 –participant Magne Michel
7 juin Jussac	La jussacoise	1 – P (Magne Michel)
Du 6 au 13 juin	Séjour FFCT à Saissac	68 participants organisateur E—Monbertrand Accompagnateurs J-Fournol- Morand Patrick
28 juin Mauriac Crandelle	Randonnée de la Gentiane VTT	9 Participants 1 Participant Magne Michel
20 et 21 juin	BCMF des Pyrénées à Lourdes	1 Participant Bernard Bardi
4 juillet à Marc La Tour(Corrèze	Journée découverte	27 participants dont 2 (Ussel et 5 de Tulle) et 6 jeunes du club
11 et 12 juillet BCMF des Alpes	BRA --- à Grenoble	1 Participant Jacky Reyt
21 juillet gorge du Lot	Port Agrès Estain aller retour	106 kms 10 Participants dont un jeune
1 au 8 aout à Albi	Semaine Fédérale	10 Participants
9 aout le Vigean	La vinageoise	2 Participants Pruvost Bernard et Régine
15 Aout	Traditionnelle sortie de Padirac	97 kms 15 participants dont 2 jeunes 5 anciens
16 aout St Flour	La sanfloraine	1 participant Didier Maury
22 aout Maurs	Fête de Maurs	8 Participants dont 2 jeunes
23 Aout Boisset	Fêtes du village	1 Participant Fournol J
6 septembre St Gérauld	Souvenir Roger Escura	5 Participants
12 septembre Ussel	Ronde des monédières	1 Participant Fournol J
17 septembre	Clarines du puy Mary	4 participants
29 septembre	Ronde de Bugeat	2 participants
Brive	Randonnée	2 - participants
Brive	Randonnée	2-- participants
18 au 25 Avril Gillette (var)	Séjour chasse aux cols	85 cols franchis dans la semaine Emile Monbertrand
23 au 30 aout Villefort	Chasse aux cols	2 participants Cécile Bares Guy Ruffier
4 au 10 octobre	Séjour à Péniscola (Espagne)	Organisateur, agence Lavergne 49 participants Guides : Emile Monbertrand, Jeannot Fournol
22 novembre à Gaillac	Fête des vins primeurs Gaillacois	2 participants : Céciles Bares, Guy Ruffier

Les enfants s'expriment

Le samedi après midi, à 14 heures, nous retrouvons, au stade, les deux Jeannot, Nicole, Philippe, Jérôme, ça dépend des samedis, ainsi que les autres enfants. Nous faisons des balades, sur les pistes, les chemins qu'on ne connaît pas, comme « Les Quatre Arbres », « L'Arbre Planté ». (C'est le chemin presque en face du château d'eau de la Balbarie). On rigole bien ! Les accompagnateurs sont sympa. On a même des petits gâteaux parfois, qui nous aident pour reprendre des forces. Nous avons fait une balade le dimanche en mai, le jour de la sortie des Gorges de la Cère. Après environ deux heures de plat, de montées et de descentes, on nous ramène à la maison.

Chloé Fargeaudoux.

Günther France

3 rue de Picardie
BP 23457 REICHSSTETT
67456 MUNDSHEIM
03 88 20 42 40
Fax 03 88 20 06 13

M. BARBET Bernard
6 cité Beauséjour
15000 NAUCELLES
Tél. 04 71 43 20 64
Fax 04 71 43 20 89

SPÉCIALISÉS DANS LES PORTES INDUSTRIELLES

- Porte sectionnelle acier-alu
- Porte accordéon acier-alu
- Porte coulissante acier-alu
- Rideaux à enroulement acier-alu
- simple paroi et double parois - Tablier micro-perforé
- Grille à enroulement acier-alu
- Porte sectionnelle habitat avec portillon
- Automatisation

Flèche de l'ouest : Rennes La Baule.

J'ai déjà parlé de ces flèches de l'ouest qui sont un modèle d'organisation, avec à ce jour plus de 15000 réalisations. Ce sont des parcours pour cyclos contemplatifs. Il existe des options *sportif* ou *randonneur*, mais ce ne sont pas les mêmes, raccourcis, rabotés, plus rapides pour gens pressés (les plus prisées). Un exemple : sur cette flèche, en sportif ou randonneur il n'y a que 154 km au lieu de 240.

Rennes La Baule, c'est super champêtre. Pas de villes à traverser, excepté Redon (où je fais étape). Ce ne sont que des petites routes au milieu d'une nature authentique. C'est parfois stressant, car malgré les trois pages d'explications de l'itinéraire fournies par l'organisateur, on arrive à se perdre ! Impossible de soutenir une bonne moyenne.

Mais c'est la vraie campagne avec peu de difficultés, seulement quelques côtes dans le Pays de Rennes et le Pays de redon, entre de belles vallées très vertes.

Bien vite, c'est la Brière, un immense marais de 7000 hectares. Un lieu qui n'a pas changé depuis des siècles. C'est un véritable labyrinthe qui fascine beaucoup et à

Randonnée de la Loire : 1007 km, 1 col.

Vous prenez une carte de France et sur la côte atlantique, vous repérez Saint Nazaire. Là, un fleuve se jette dans l'océan : c'est la Loire. Vous n'avez qu'à suivre le cheminement de ce cours d'eau et vous arriverez au Mont Gerbier de Jonc. Entre les deux, mille kilomètres et là est l'itinéraire de cette randonnée. Facile ! D'autant plus que les organisateurs vous envoient un topo-guide très détaillé de 18 feuillets.

Sur ma lancée de Rennes La Baule, j'ai entrepris ce voyage : la remontée de ce fleuve, le plus long de France.

Saint Nazaire, ses chantiers navals, son pont, c'est par là que je me mettrai en route. Ce pont, c'est une côte de près de deux kilomètres à 7% suivie d'une descente du même type, mais quelle vue sur la ville, sur ses chantiers où se construisent d'immenses navires de croisière ou autres. C'est époustoufflant !

Le pont franchi, c'est Saint Brévin les Pins. Premier coup de tampon et première anecdote. Le pizaiolo à qui je demandais cette faveur m'ayant questionné sur ma destination, mon âge (cela arrive souvent) m'a offert gracieusement le Coca Cola que je venais de consommer. Merci monsieur. Je viendrai manger une pizza quand je repasserai. Quand ?...

À partir de là, c'est parti pour de bon ! C'est très facile. Les seuls ennuis, ce sont les villes à traverser, Nantes et sa banlieue, la périphérie d'Angers, Saumur, Tours, Blois, Orléans, Nevers, Roanne. Ah ! Ces interminables et abominables zones industrielles ou commerciales ! Quel calvaire !

Mais sorti de ces pièges, c'est très calme. C'est plat. Jusqu'à Roanne il n'y a pratiquement pas de côte. Seulement quelques petites grimpettes, comme à Champtoceaux : une magnifique vue sur le Val de Loire, comme la corniche angevine, peu avant Angers, comme dans les environs de Sancerre. Mais rien de méchant.

Après 750 km, c'est Roanne, au pied des premières

travers lequel il faut se faufiler. Et au milieu, avec seulement 1,200 km de tour, se trouve l'île de Fedrun. Envoûtantes sont ses maisons basses, entièrement blanches avec leurs toits en chaume, cachées derrière des rideaux de roseaux. C'est inoubliable.

Quelques villages d'un autre temps aux noms qui rappellent la Bretagne toute proche : Kerhinet, Kerbourg, Mersguer, Kercabelle, Quimiac et très vite ce sont les marais salants des environs de Guérande.

À Batz sur Mer, l'urbanisation côtière reprend ses droits. Le Croisic, avec une belle vue sur ses marais salants, la route le long de la côte sauvage où les vagues viennent se briser sur les rochers, Le Pouliguen et enfin La Baule, son luxe, son interminable plage de huit kilomètres. C'est fini !

Encore un merveilleux souvenir, même si la météo n'a pas été avec moi. J'ai essuyé beaucoup de ce qu'ils appellent ici des « grains », de fortes averses accompagnées de rafales de vent et d'éclaircies elles aussi fortement ventées. Mais cela fait partie du jeu.

difficultés. Je suis parti de l'altitude zéro et là je ne suis qu'à 265 m. Il n'y a pratiquement pas eu de dénivellée. Mais les paysages ont été très variés. Les villes et villages très sympathiques, avec de belles demeures, de beaux châteaux, beaucoup de fleurs, un agréable parcours.

À la sortie de Roanne, ça grimpe et ici commencent les Gorges de la Loire. Finie la rigolade ! Ces gorges sont une succession de côtes et de descentes, parfois à fort pourcentage comme la plongée en chute libre suivie de la grimpée fort pentue du barrage de Villerest. C'est désert, sauvage. Aucune habitation. Au bout de 35 kilomètres de ce toboggan difficile, c'est le seuil de Pinay qui sépare le bassin de Roanne de la plaine du Forez. Ouf !...

C'est à nouveau le calme, la plaine par des petites routes agréables, Saint Rambert, la facile montée sur Chambles (5 km à pas plus de 6%)

Redescendu dans la vallée, commence un laborieux travail : la remontée, par une série de longs faux plats jusqu'à Brives Charensac, dans la banlieue du Puy en Velay. C'est un long chapelet de petites villes très industrielles : Aurec, Bas en Basset, Retournac, Vorey, Lavoûte sur Loire.

Peu après Brives Charensac commencent les choses réellement sérieuses et jusqu'à l'arrivée, ce ne seront que de belles et parfois longues côtes et de belles descentes à travers les montagnes du Velay.

Solignac, le lac d'Issarlès, le court mais pentu col du Gaga, un vieux village typique de la région : Usclades et Rieutord, à 1300 m d'altitude. Tout cela m'amène au pied d'une ultime côte de trois kilomètres avec, tout en haut, le Mont Gerbier de Jonc.

La Loire, que que j'avais vue vue à Saint Nazaire faisait à peu près un kilomètre de large. Ici, ce n'est qu'un mince filet d'eau. Je ne la reconnais plus.

Prévisions 2016

30 janvier assemblée générale du CODEP
7 février Assemblée générale de la ligue D' Auvergne
du 28 février au 6 mars Séjour au Baléares (complet)
26- 27- 28 mars Pâques en Périgord en Dordogne (Mussidan) St Emilion, Vallée de L'Isle
16 avril première sortie École cyclo, si le temps est favorable
1 mai randonnée des gorges de la Cère à Laval de Cère (lot)
5 au 8 mai Maxi Verte VTT à Martel
8 mai ronde de la châtaigneraie (Maurs)
17 mai intervention à l'école 2 fois par semaine jusqu'à fin juin
26 mai randonnée de la gentiane (Mauriac)
14 juillet Randonnée route, VTT, Marche, à Siran
17 Juillet Randonnée des estives à Allanche
du 30 juillet au 7 Août Semaine fédérale à Dijon
15 août sortie Siran Padirac aller retour 98 kms avec voiture suiveuse et remorque
20 août randonnée de la fête de Maurs
21 août Randonnée de la Fête de Boisset
9 septembre ronde de St Géraud souvenir Roger Escura)
8 au 15 octobre sortie à Rosas (Espagne) se renseigner
29 octobre tête de veau chez Georgette à St Saury
12 Novembre ronde de la châtaigneraie à Montsalvy

SAS COUDERC
 CHARPENTE COUVERTURE
 MENUISERIE PLANCHER BOIS
 MAÇONNERIE TRAVAUX MINI-PELLE
 MARBRERIE
 ELAGAGE
 SOUSCEYRAC LATRONQUIERE 05 65 11 61 56

POMPES FUNEBRES COUDERC

ORGANISATION OBSÈQUES
 CHAMBRE FUNÉRAIRE
 CONTRAT OBSEQUES
 MARBRERIE

05 65 11 61 56

Une belle sortie en plaine.

Depuis longtemps on connaissait les chasseurs de cols, et depuis cette année vous allez découvrir les amateurs de vallées !! Et oui, pourquoi pas ? Après les circuits plats des bords de Bave, de la vallée de la Cère et de la Dordogne, voilà que Jannot et moi-même avons, en ce jour du 16 août, passé le grand braquet pour les vallées du Lot et du Célé.

Une petite approche, toutefois... C'est à l'Eglise Basse, lieu dit de Loubressac que je rejoins Michel Jannot pour, avec nos vélos et sa voiture, rejoindre Ceint d'Eau. Les brouillards et la fraîcheur matinale nous font revêtir les manches longues, le coupe vent, et c'est parti. Il faut choisir un petit braquet pour atteindre Faycelles, joli village perché. Et à partir de ce point haut, nous avons toujours gardé le 50 et les mains au bas du guidon pour une envolée qui nous

grise un peu. Proches les uns des autres, défilent les villages de Frontenac, Saint Pierre Toirac, Montbrun. Nous longeons l'ancienne voie ferrée envahie par une végétation exubérante, bordée d'un joli mur de pierres taillées. De l'autre côté, c'est le Lot qui coule lentement. Selon les méandres de la route, nous traversons plusieurs fois cette voie ferrée, dont les anciennes petites gares sont soit fermées soit restaurées et habitées. Puis nous voilà arrivés à Cajarc, sur la place centrale où il y a pas mal d'animations. Il faut faire la queue pour avoir des croissants. Nous cassons la croûte sur un banc. Puis voilà que ça remonte un peu pour sortir de la ville. Au bord de la route, un cyclo en panne brandit sa chambre à air. Il a bien la dissolution, mais pas les rustines. Alors nous le dépannons. On continue de longer le Lot pat Larnagol, Saint Martin Labouval, la Tour de Faure et puis c'est Saint Cirq Lapopie que l'on aperçoit sur la butte. On connaît, alors on passe dans une circulation un peu plus dense. Nous prenons la route de la vallée du Célé. Il est midi et nous avons fait la moitié du circuit. Il est donc temps de chercher un petit resto. Cabrerets n'est qu'à quelques coups de pédales. C'est là que nous retenons une table en surplomb du Célé et sous l'aplomb du château du Diable... Un petit site qui nous convient à merveille, que diable ! Le jeune serveur nous accueille bien et nous parle un peu vélo. Il nous conseille de prendre le buffet. Servez vous copieusement, nous dit il. Pour pédaler ensuite, il ne faut pas trop se « bourrer », alors ça nous convient. Le soleil a fait son apparition et déchiré les brouillards. On retrouve vite le coup de pédale et passons à Sauliac puis Marcilhac, où il y a une brocante. Nous mettons pied à terre et visitons l'abbaye du neuvième siècle d'une beauté intérieure qu'on a pu découvrir à la télé le 18 août. Le Célé, que nous longeons est fréquenté par les kayaks et les baigneurs. L'autre rive est constituée d'un aplomb rocheux impressionnant, avec passage de route sous tunnel. Je reconnais Espagnac Sainte Eulalie, où dans les années 80 nous effectuions l'aller et retour de Figeac pour faire le marathon de la vallée du Célé. On passe Corn, Boussac, Camboulit avec son viaduc annonciateur de l'arrivée à Ceint d'Eau où nous retrouvons notre voiture vers 17 heures, avec 100 km au compteur et contents d'avoir avalé autant de plat ! Si ça vous tente, nous vous disons : « À l'an prochain ! ».

Jean Berger.

SEJOUR FEMININ 2015

C'est la 8^{ème} année que je participe au Séjour Féminin organisé par la ligue Auvergne, encadré par Jean Yves Cluzel et Jocelyne Lefebvre. Cette année, c'est le pays Altiligérien, La Haute Loire, que nous allons parcourir du 04 au 10 septembre 2015, Rendez-vous à l'auberge de jeunesse du Puy en Velay le 04 septembre 2015, présentation du groupe et apéro offert par la Haute Loire, l'auberge de jeunesse ne faisant pas de restauration nous dînons dans un restaurant du Puy ; au menu : saucisse et lentilles du Puy...

Samedi 05 septembre départ à 8h30, nous partons sur Séneujols, accompagnées de deux cyclistes de la région Christian et Marie Claude, le soleil est bien pâle, nous descendons au lac du Boucher : lac dans un cratère, nous parcourons les Monts du Devès, le vent est de plus en plus présent, pour le pique-nique, Jean Yves nous trouve un hangar agricole à St Jean Lachalm, à l'abri du vent et du froid, nous apprécions la compagnie et la chaleur des veaux...Après ce repos et repas bien mérités, nous reprenons notre route sur Bains, Ceyssac la roche et retour au Puy en Velay.

85km et 1300m de dénivelé. Nous dînons dans une pizzeria en ville.

Dimanche 06 septembre Toujours accompagnées de nos deux cyclistes, nous partons sur les hauts plateaux pour atteindre la plus haute commune de Haute Loire en passant à Coubron Chadron, Monastier sur Gazeille, Frezenat la Cuhe et... **Les Estables** en limite du Parc Régional des monts d'Ardèche où nous voyons le Mont d'Alambre et le Mont Mézenc 1753m, le paysage est magnifique nous avons bien mérité notre pause pique-nique bien confortable dans la salle de bar du VVF des Estables (grâce à Jean Yves...) retour sur le Puy par Chaudeyrolles, St Front : avec son église romane, nous traversons le village des chaumières de Bigorre, Lantriac, Le Puy en Velay.

91km et 1300m de dénivelé, nous dînons à la Taverne du Puy.

Lundi 07 septembre Nos sacs sont dans le camion de Jean Yves car nous dormirons à l'espace Beauvoir de Monistrol sur Loire. 4^e le matin, bien couverts, nous partons accompagnées de nos deux altiligériens... Nous parcourons la Loire sauvage, sur Chaspinhac, Lavoûte sur Loire, Vorey sur Arzon, Chamalières sur Loire, Retournac, Beuzac, sur la route nous retrouvons des féminines de Ste Sigolène puis nous pique-niquons tous ensemble dans une salle à Bas en Basset, nos deux cyclistes rentrent sur le Puy, nous reprenons notre route avec les féminines de Ste Sigolène sur Aurec sur Loire, nous traversons la ville à pied pour découvrir les magnifiques « trompes l'œil » qui ornent les murs des habitations nous continuons sur Monistrol pour nous installer à l'espace Beauvoir, ancien corps de ferme rénové qui domine la ville et son château des Évêques, puis nous dînons avec des responsables de la Haute Loire et nous y passons une nuit.

81km et 780m de dénivelé.

Mardi 08 septembre

Nous chargeons nos sacs dans le camion de Jean Yves, nous passons à St Hilaire-Cusson-la-Valmière, St Nizier de Fornas, St Bonnet le Château une visite s'impose... Pique-nique avec 9 féminines de Ste Sigolène sur les quais d'une ancienne gare aménagée à Estivareilles dans la Loire, nous poursuivons, Montarcher : église romane avec point de vue exceptionnel, Usson en Forez puis nous allons dans un gîte à St Georges l'Agricole où nous dînons et passons la nuit. 75km et 1328m de dénivelé.

Mercredi 09 septembre

Nous allons dans le parc naturel régional du Livradois-Forez, Juillanges, Sembadel, Ste Margueritte, arrêt à Chavaniac Lafayette, au Château natal du Marquis de Lafayette : « Le Manoir des Deux Mondes », pique-nique sur l'aire de Chavaniac Lafayette où nous retrouvons nos 2 accompagnateurs Christian et Marie Claude, puis en route vers Vissac Auteyrac, Vergezac, Sanssac l'église, retour à l'auberge de jeunesse du Puy en Velay.

98km et 1380m de dénivelé

Dîner dans un restaurant du Puy en Velay.

Jeudi 10 septembre

Visite de la ville du Puy en Velay : La Cathédrale du Puy-en-Velay est le lieu de départ de l'une des quatre voies principales du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, la statue Notre Dame de France (la Vierge porte l'enfant sur le bras droit afin qu'il bénisse la ville sans cacher le visage de sa mère)...la dentelle du Puy. Nous ferons notre pique-nique sur le parking de l'auberge de jeunesse avant notre retour à la maison.

Ce séjour nous a permis de découvrir la Haute Loire, le mont Mézenc vu de plus près, c'est toujours avec plaisir que je participe aux séjours féminins, rien n'est laissé au hasard, les hébergements et la restauration sont toujours de qualité, les ravitos toujours au bon moment et l'ambiance... Ces séjours permettent aussi de rencontrer d'autres cyclistes qui pratiquent la même passion.

Merci à Jean Yves, Jocelyne, merci à Christian, Marie Claude et la fédération de Haute Loire qui nous ont bien accompagnées, tant pour la restauration que les hébergements, merci aux féminines de Ste Sigolène pour leur gentillesse, je dis à tous à l'année prochaine à Strasbourg.



En route



Un trompe l'œil



Confortable pause

Cinq cols au Pas de la Case

Un rêve un peu fou me trotte dans la tête cette année, faire partie du club des 100 cols. Il faut grimper 100 cols dont 5 au dessus de 2000 m. Il me manque 2 cols de plus de 2000. Mon pote Milou décide de m'embarquer dans un périple pour réaliser mon rêve. L'opportunité se présente avec la société Lavergne, qui une fois par mois emmène des clients au Pas de la case, pour faire des emplettes. Le départ par car se fait à 4h d'Aurillac via Figeac 5h d'où nous optons de le prendre.

Nous chargeons les VTT sur la voiture la veille pour gagner du temps. Le lever est prévu à 3h, petit déjeuner et en route pour Figeac. Nous chargeons les vélos dans le car et nous installons pour 5h de route. C'est à 10h que nous arrivons au Pas de la case. Le temps de se préparer, nous enfourchons nos montures pour une durée de 3h30, car le retour est prévu à 13h30. Milou passe devant, car il connaît le parcours, c'est la troisième fois qu'il le fait. La respiration est difficile car je ne suis pas habitué à cette altitude de 2500 m. Jusqu'au Port d'Envalira, premier col 2408 m, nous sommes sur la route. J'ai du mal à suivre Milou qui part un peu vite et je m'aperçois que mon développement est trop grand, j'aurai dû me renseigner avant de partir. Je galère et m'inquiète car la pente sur le chemin devient de plus en plus difficile. Le deuxième col est passé, nous décidons de faire une petite pause casse croûte, pour emmagasiner des calories dont nous allons avoir besoin. Je m'aperçois qu'il me reste un grand pignon à l'arrière qui n'avait pas passé. Ouf fini la galère et retour du moral. La pente devient de plus en plus rude et nous sommes obligés de mettre pied à terre pour continuer. Le sol est tapissé de fleurs de



La pause dans un cadre enchanteur.



La magie de la montagne.

le bus. C'est sur une piste noire que commence la descente la plus périlleuse que j'ai jamais réalisée. Les deux roues bloquées en glissade j'ai failli deux fois aller au tapis jonché de gros cailloux acérés comme des lames de rasoir. Je mets pied à terre pour finir les quelques mètres de cette piste infernale. Deux marmottes se sauvent devant nous en criant sur ces intrus venus les déranger. Ouf c'est terminé, il reste encore un petit quart d'heure avant le départ et c'est devant un demi bien frais que nous savourons cette sortie mémorable. La cale du bus est pleine et nous avons eu du mal à caser nos VTT. Nous n'avons pas eu le temps de faire quelques emplettes.

Je suis content de cette journée un peu courte, mais le temps était excellent et les fleurs splendides dans un paysage grandiose. Je fais enfin partie des centcolistes et pas besoin de berceuse pour m'endormir ce soir. Avec Milou nous avons même pris un peu d'avance sur le sommeil pendant le retour.

Gérard Chevallier



L'ÉCHOPPE Des Platanes

8 avenue des Platanes- 15150 LAROQUEBROU

04 71 46 09 00 - 06 85 03 69 53



COUPES - TROPHÉES - GRAVURE LASER - SIGNALÉTIQUE
CADEAUX - SOUVENIRS - TAMPONS - CLES
TEXTILE PERSONALISÉ - TRANSFERT - SUBLIMATION - BRODERIE



Randonnée des étangs et des pierres.

La journée s'est déroulée sous un soleil de plomb, d'où certainement la présence d'une feuille de choux sur la nuque de Jeannot Fournol (une recette d'ancien baroudeur!)

Nous enfourchons notre petite reine pour se « payer » la montée de Laurel à 8%, s'il vous plaît! Le groupe se fragmente et se retrouve en bordure de l'étang de Laborde dont nous apprécions la fraîcheur. Nous arrivons au village de la Roche Canillac, ancien chef lieu de canton, où un imposant hôtel en pierre de granite attend désespérément la clientèle! Que ce dépeuplement nous attriste! En direction de Gaumont, nous posons pied à terre un instant pour nous recueillir devant les monuments aux martyrs de 1939 - 1945 de la région. Clergoux, étang de Prévo puis Eyrein et Miginiac (petite chapelle romane). Il était midi, comme prévu par Marie Claire, lorsque nous sommes arrivés au château de Sédières, où chacun a trouvé dans la voiture de monsieur Najac son sac d'où il a tiré son pique nique. Une bouteille de Salers, sortie de derrière un vieux vélo de 650 baroudeur a fait le tour du groupe. Sédières est un bijou de la Renaissance Italienne, tout bâti en granite, propriété du Conseil Général de la Corrèze, avec des expositions diverses : opéra, spectacles de cirque, etc... Chacun a pu visiter le rez de chaussée du château, où chaque été on peut admirer plusieurs trophées

de chasse au chevreuil. Plusieurs ronflements de cyclos endormis à l'ombre des marronniers ont eu raison du chant des cigales! Puis il a bien fallu cette chaleur impitoyable pour rejoindre Marc Latour! Là, à l'ombre du préau de l'école fermée depuis longtemps, nous attendait monsieur Tramont, sculpteur et président de l'association « Fragments ». depuis 1990, à Marc Latour, commune de 170 âmes, se déroulent les premiers stages de pierre taillée dans le granite. Puis ce sont les biennales qui se succèdent avec la première en 1999, qui voit la création dans le bourg de la fontaine de Bacchus (œuvre collective). À noter, entre bien d'autres,, en 2007, la cinquième biennale, qui met en scène quarante et un sculpteurs avec leurs œuvres visibles sur un parcours de quinze kilomètres. Plusieurs sculpteurs étrangers y ont participé, et c'était chaque fois l'occasion de réjouissances et danses traditionnelles qui n'ont pas manqué d'animer le village. Le groupe a été très intéressé par les explications de monsieur Tramont. Qu'il en soit remercié!

Merci aussi à Marie Claire et Fred pour l'initiative et l'organisation de cette journée cyclo ensoleillée.

Jean Berger.

Belle saison 2015 pour Florentin Beyssac, cadet 2ème année. Il décroche sa première victoire à Cros de Montvert. Il aime la compétition qu'il pratique avec sérieux. Il s'entraîne et participe régulièrement à toutes les courses de la région : 31 courses en 2014, 28 courses en 2015. L'an prochain, il sera junior. Ce sera encore plus dur!

À Siran, dès que les compétitions sont finies, il rejoint avec son frère l'école cyclo de notre club où il aide à l'encadrement. Les enfants l'aiment bien; ça motive les plus petits. Nous lui souhaitons une bonne saison 2016.

Prime de trajet. Lutte contre la pollution.

0,25€/km pour aller travailler en vélo.

Les entreprises qui le souhaitent pourront verser à leurs salariés effectuant le trajet domicile-travail à vélo (traditionnel ou à assistance électrique, art. 50) une indemnité qui devrait s'élever à 25 centimes par kilomètre parcouru. Ce montant a été dévoilé le 30 septembre par le ministre de l'écologie Ségolène Royal. Instituée par la loi de transition énergétique (n° 2015-992 du 17 8 15), cette indemnité kilométrique facultative sera exonérée de cotisations sociales pour les entreprises et d'impôt sur le revenu pour les bénéficiaires. Elle peut se combiner avec le remboursement de l'abonnement de transport pour certains trajets, ou lorsque le salarié réside hors du périmètre de transport urbain.

PAYS DE LAROCHEBROU

CROS-DE-MONTVERT

La première édition du prix cycliste du comité des fêtes



COURSE. Les minimes et les cadets.

Le départ des épreuves étant différé de 3 heures pour cause de canicule, c'est à 17 heures que les minimes se sont élancés pour cette première édition du prix du Comité des fêtes sous l'égide de l'ACV Aurillac. Trois hommes se détachaient du peloton, Soulié et Dauzet du VC Sansac-Arpajon, ainsi que Barrière du club organisateur.

La course rondement menée voyait le trio s'approcher de l'arrivée où les deux Sansacois, après une belle course d'équipe, se disputaient la victoire alors que l'Aurillacois ne pouvait que voir le bronze

du podium. Chez les cadets, les Aurillacois décidaient de « faire le départ » et c'est Florentin Beyssac qui s'y attelait. À tous les tours, un coup de butoir. Delrieu, le VTTiste d'Argentat tentait de l'accompagner mais devait céder peu à peu, laissant Beyssac s'envoler vers la victoire.

Les compagnons de club de celui-ci, Antoine Prunet et Victor Tourde faisaient la course d'équipe et ne laissaient aucune chance aux autres concurrents dont Delrieu. Prenant le large au bon moment, ils complétaient le podium entièrement aurillacois. ■

Sortie Siran - Padirac et retour (97 km)

Malgré un temps mitigé, c'est avec enthousiasme et bonne humeur que nous prenons la route de Padirac, ce samedi 15 août...

Nous sommes onze participants, accompagnés de notre fidèle chauffeur dans la voiture balai et de notre mascotte, le petit chien de Dédé.

Mickaël a bien travaillé ! Chacun d'entre nous se voit attribuer une feuille de route admirablement concoctée par ses soins. Bravo Mickaël pour ton initiative !

Dès notre arrivée sur Saint Céré, les nuages s'effilochent, laissant la place à de belles bandes de ciel bleu. Le moral des troupes est au beau fixe... Petite pause café traditionnelle, et le plaisir de revoir quelques cyclos lotois venus partager ce moment de convivialité.

Avec allégresse nous attaquons la côte de Presque et nous nous dirigeons vers le gouffre de Padirac. Après un petit arrêt pour observer cet endroit mythique, nous décidons de nous rendre à

Prudhomat pour un pique nique bien mérité. Petites anecdotes et boutades accentuent encore notre bonne humeur.

Le retour s'effectue par les magnifiques coteaux de Glanes.

Ça monte, ça monte ! Mais les paysages nous font oublier les difficultés... Nous arrivons à Siran fatigués mais ravis.

Une photo traditionnelle pour immortaliser cette sympathique journée, et la promesse de se revoir très vite pour d'autres moments sportifs et conviviaux !

Merci à Patrick, notre chauffeur, suiveur, sauveur, merci à Dédé pour le prêt de sa voiture, merci à Mickaël pour la feuille de route, merci à Jeannot d'avoir concocté cette journée conviviale.

Jeannot Prieu.

Sortie à Marc Latour.

En ce jour du 4 juillet 2015, la chaleur caniculaire était au rendez-vous. À Marc Latour, Marie Claire et Fred étaient là pour nous accueillir avec tout leur élan de chaleur humaine. Avec Jeannot en tête, tous les cyclos réunis n'en étaient pas moins refroidis face à la première montée à 8%.

D'abord un accueil chaleureux. À la croisée du chemin qui mène au domicile de Fred, le vieux vélo posé là avec son panneau Siran nous indiquait le lieu précis. Un ancien chemin ombragé de grands châtaigniers permettait un stationnement idéal. Puis sur la terrasse de sa maison où Fred avait sorti les tables à rallonges, Marie Claire, tout sourire, nous recevait à bras ouverts, comme pour rythmer aussi le chant des cigales. Petits gâteaux faits maison, boissons fraîches et café chaud calaient bien nos estomacs. Itinéraires remis à chacun et accompagnés de Fred et Marie Claire, nous prenons la route. Vingt sept cyclos étaient présents à cette randonnée découverte, dont six jeunes, cinq cyclos de Tulle, deux du club d'Ussel. À noter la présence d'une voiture suiveuse conduite par monsieur Najac, dont l'épouse et le fils faisaient partie des cyclos.

Jean Berger




Des services pour vous satisfaire :

- VOYAGES PERSONNALISÉS, POUR GROUPES ET INDIVIDUELS
- RÉSERVATIONS DE VOS CIRCUITS FRAM, JET TOURS
- BILLETTERIE AVION, CROISIÈRES...
- LOCATION APPARTEMENTS, HÔTELS



**Aurillac
Tourisme**

**La Société d'autocars
de Lavergne Voyages**

**Location - Minibus et Autocars
de 8 à 61 places**

29, avenue de la République - 15000 AURILLAC

Tél. : 04 71 64 81 62 - Fax : 04 71 64 89 61

www.Lavergne-voyages.fr

E-mail : aurillac@lavergne-voyages.fr

LES GORGES DU LOT 21/07/2015

C'est la canicule, mais la sortie était prévue..... on ne recule pas.

SIRAN descend à PORT d'AGRES, sur le Lot, pour une randonnée cyclo avec pique nique, par les Gorges du Lot jusqu'à ESTAING ou ESPALIONsi possible.

Les « fondus » sont au départ : Martine et Jean PRIEU, Jeannot, LACAZE, BALTHAZAR, MONTET, VIALARD, Michaël, Milou et JCB.

Départ 8h - température 20°, ça prometCe sera plat, les grimpettes seront réservées pour les hautes températures.....

Remontée du Lot par la rive droite, route ombragée, le vent est absent et c'est bien agréable à cette heure matinale, direction ENTRAYGUES. Retrouvailles, discussions, rigoladesça roule, pénard, en prévision de cette belle journée. Passage à ST PARTHEM et sa déviation que nous éviterons au retour....afin de visiter le centre ville. La VINZELLE, perchée tout là- haut, où nous avons dégusté une savoureuse omelette lors d'une autre balade et dont nous éviterons la montée. Le GRAND VABRE que nous laissons sur notre droite ainsi que la vallée du DOURDOU et le site touristique de CONQUES (Chemin de COMPOSTELLE). Pour nous c'est tout droit, on remonte le LOT par ST PROJET, route toujours très agréable ou les vergers sont prospères et généreux et ou nous profitons de la « brume » des arrosages.

Halte à VIEILLEVIE pour la pause café dans une charmante auberge. Charles et Jeannot nous racontent une anecdote, qui ne nous rajeunit guère, Où les pros, lors du passage de l'étape du TOUR 56, ont été surpris par la brusque montée vers MONTSALVY, certains sont restés en équilibre et ont fait craquer la mécanique. On s'engage, maintenant, sur une route plus étroite, en direction d'ENTRAYGUES, ce tronçon est souvent emprunté lors de la randonnée de MONSALVY. Nous ne traverserons pas, et c'est préférable, les vignobles du FEL et son petit vin blanc..... C'est trop haut et trop loin pour les lanternes.

Quelle belle matinéeles copains.....les paysages, leurs couleurs et leurs odeurs.....et nos chers vélos.

Arrêt à ENTRAYGUES sur TRUYERE «Entre les Eaux » confluent du Lot et de La Truyère, petite leçon touristique de Jeannot sur le vieux pont cité aux nombreux vestiges moyenâgeux, superbe vue sur le départ des Gorges de la Truyère qui cachent ses barrages : Cambeyrac, Couesque, Labarthe, Sarrans. Peut être des étapes pour une prochaine escapade.

A droite toute et remontée par les Gorges du Lot via ESTAING. La route est encaissée et ombragée, ce qui nous procure de la fraîcheur, c'est splendide. Quelle belle balade.

Au barrage de GOLINHAC tout le monde débâche et fait admirer son bronzage (pas partout on aime la symétrie).

11h arrivée à ESTAING dont toute la France a parlé..... son village aux couleurs de la pierre de schiste, situé au détour d'un méandre du Lot. Ce sera l'arrêt ravito, température 31°, 54km, (ce sera 108 avec le retour) ESPALION à 10km ce sera pour un autre jourSTOP...

La chaleur décourage les athlètes..... Le groupe est au complet. Pas de bobo. Une bonne fatigue. On s'installe dans le parc municipal de la piscine, face au château de notre ancien président. Une petite sieste après s'être rempli la panse, JCB, comme d'habitude cherche

son téléphone.....on fait sonner, mais sourd comme un pot il ne le trouve pas... tout le monde rigole, il y a des complices ???? Enfin il le retrouve mais dans un endroit insolite et inhabituel : il lui faudra dégraffer Martine (comme la chanson de Brassens)

Coquine la Martine....

Pour le retourouf.....ce sera la descente du Lot et 54km. Ça s'emballe, ça tire du braquet et ça roule. La chaleur devient accablante, on ne veut pas traîner. Le groupe s'étire. Retour à ENTRAYGUES et là plus de groupe. Jeannot cherche sa moitié, il nous semble qu'elle est devant.

Place du marché, bien accueillante...droit vers la fontaine pour remplir les bidons, et la terrasse de la brasserie pour s'humecter le gosier très desséché, la température continue de grimper...34° et il reste 30 km à parcourir. On repart, pressés d'arriver.

VIEILLEVIE on ne s'arrête pas, au plus vite au plus bas.

Passage à ST PARTHEM, 96km ou JCB rend l'âme, les faux plats lui sont devenus des cols, direct centre ville, pas de déviation, il faut boire, brasserie à trouver au plus tôt. Charmante hôtesse, bon accueil, glaçons à gogo, adresse à retenir.

ON NE ROULE PLUSON BOIT...

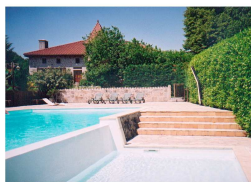
Milou tente de retrouver Jeannot qui nous attendait à VIEILLEVIE mais nous étions déjà passés...la soif nous tenaillait. Allez, les derniers km, toujours dans cette fournaise, on se retrouve tous, rompus mais très contents.

Bon souvenirs pour tous d'ailleurs, on recommencera comme toujours.

TOUS DANS NOTRE BAC A SABLE .Il faut bien que jeunesse se passe ????

JCB

Ferme Accueil de VIESCAMP



Famille LACAZE
15290 PERS
04.71.62.25.14



GÎTES de 2 à 14 personnes
CHALETs de 5/6 personnes



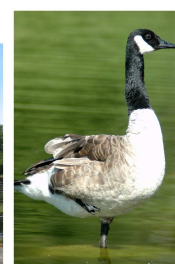
Camping

18 emplacements

avec sanitaire privatif

BAR - BRASSERIE

www.viescampers.com



Séjour en Espagne « Péniscola » (4 au 10 Octobre 2015)

« Une histoire de remorque.... »

A l'occasion d'une sortie printanière, Jeannot Fournol me fait part d'un séjour en Espagne proposé par l'Agence Lavergne début Octobre et proposé à tous les cyclos ou non. Comme avec mon épouse, nous n'avons rien prévu pour l'été et que j'ai eu vent de la qualité de ce genre de voyage, ni une ni deux, je cours nous inscrire à l'Agence Lavergne Avenue de la République. Là je prends connaissance des modalités du séjour : pension complète à l'hôtel et voyage en car avec remorque adaptée pour le transport des vélos.

Le maître d'œuvre de la partie cyclos est Milou Monbertrand....mais je comprends vite que « notre Jeannot » n'est pas étranger à l'affaire et sera bien sur lui aussi en première ligne.

L'été passe, beau et ensoleillé, ponctué par de nombreuses sorties cyclos autour de Siran avec les habitués qui se reconnaîtront. Nous voici, début Septembre. Jeannot me dit : Mercredi, il nous faut descendre à Latouille chez Milou pour faire des essais avec la remorque ! Je suis partant bien sûr, mais comme je débarque un peu dans le milieu ; je lui demande le jour venu de quoi il retourne avec cette remorque. Tout en descendant dans le bas pays, avec Marc Soulhac qui nous a suivis, Jeannot nous explique le « topo » :

Il faut savoir que l'Agence Lavergne qui s'est spécialisée dans les voyages cyclos a investi dans l'achat d'une remorque qui peut contenir une cinquantaine de vélos. Or, lors du premier voyage aux Baléares en Mars dernier avec cet équipement, de gros problèmes d'attache de vélos et même un peu de casse ont été constatés. Il fallait trouver une solution pour le prochain séjour !

Milou a alors pris les choses en mains ! L'entreprise Lavergne, dès le mois d'Avril lui a descendu la remorque à Latouille. Et là, avec l'aide des ses copains de St CERÉ et en particulier, grâce à l'ingéniosité d'un dénommé Rémi, ont été imaginés puis conçus des porte-vélos métalliques individuels qui se fixent sur des supports transversaux et sur deux niveaux dans la remorque. Le voyageur a bien sur donné son accord pour prendre en charge cet équipement.

Arrivés à Latouille, où nous ont rejoints les « locaux » nous découvrons le matériel. Le porte-vélos fait environ 1 m 50 . Il s'agit de placer la fourche avant du vélo sur un élément soudé en , muni de la même fixation que sur la roue qui a été enlevée ; la roue arrière quant à elle repose sur une autre pièce soudée et légèrement incurvée puis attachée avec une lanière pour qu'elle ne bouge pas.

Par ailleurs, le vélo est délesté de ses pédales pour éviter les accrochages et faciliter la mise en place sur les supports.

Une fois nos vélos prêts, nos spécialistes quercynois font un essai de chargement, lequel n'est pas une mince affaire et leur a demandé de se creuser les méninges !!! Les vélos doivent être placés dans la remorque en alternant un grand, un petit ; un grand, un petit....et tête bêche pour gagner de la place et éviter au maximum les contacts entre vélos surtout au niveau des dérailleurs.

Ouf ! L'essai est concluant, nous pourrions partir en Espagne. Milou et ses « potes » qui ont galéré tout l'été avec ce chantier sont satisfaitsDédée Monbertrand nous a offert le café et les petits gâteaux...certainement satisfaite de voir bientôt partir cette remorque un peu encombrante.

Ce jour là, nous sommes remontés à Siran par la route de Latronquière et Jeannot était bien soulagé que le problème de la remorque soit résolu.

Quant au voyage lui-même ; disons qu'il s'est déroulé de manière parfaite sans accident ou incident notoires, à la grande

satisfaction de tous les participants. J'ai noté dans un coin toutes les péripéties quotidiennes du séjour et vous les conterai en détail plus loin.

Ce voyage qui pour moi était « une première » ; au-delà de l'aspect découverte et évasion, m'a permis de toucher du doigt toutes les valeurs rattachées à la pratique du cyclotourisme ; à savoir : l'amitié, le désintéressement, l'entraide et le respect sous toutes ses formes. Respect surtout pour les dirigeants et responsables qui sans relâches travaillent dans l'ombre à la réalisation de leurs projets et de leur passion.

La réussite d'une manifestation ou d'un voyage tient souvent qu'à des petits détails qu'il faut régler en amont pour éviter des déconvenues. Eh bien, pour ce séjour en Espagne : c'était un « gros détail » qu'il fallait solutionner : « La remorque » et le défi a été tenu et bien tenu !

Merci donc à Milou, à Jeannot et à toute l'équipe de St Céré....sans oublier Jeannot Prieu pour son implication de tous les instants durant le séjour.

Je termine mon propos sur une note humoristique que je me dois de vous raconter :

Lors de l'apéro de fin de séjour que nous prenons à la bonne franquette autour du car, toutes soutes ouvertes, Andrée Monbertrand nous confie :

« Quand même....cette remorque devant chez nous tout l'été....les voisins se demandaient ce que c'était....l'un deux a même cru que Milou y installait un caisson frigorifique pour se lancer dans quelque commerce agro alimentaire..... !

L'organisation du voyage

Afin d'organiser ce voyage et repérer les circuits à vélo dans la région de Péniscola, nos deux compères : Jeannot et Milou ont effectué un premier séjour à Péniscola l'automne dernier, profitant d'un voyage organisé par l'agence Lavergne.

Suite à ce séjour, Milou et Jeannot ont pu établir plusieurs circuits pour les cyclos sur le principe de 2 circuits proposés tous les jours : un circuit relativement facile et un circuit plus long et avec des dénivelés plus importants. Jeannot emmènera le groupe de cyclos sur les circuits courts et Milou le groupe des cyclos choisissant les circuits longs.

Pour les non cyclos, Péniscola offre des possibilités de promenades intéressantes : balade jusqu'au village pittoresque de Péniscola,De plus, une ou plusieurs visites seront organisées par l'agence Lavergne. Le « Grand Hôtel de Péniscola » est particulièrement bien situé face à la grande plage et équipé de Jacuzzi, Spa, piscine...

Bien avant le départ, Milou a adressé à tous les participants la description détaillée des circuits à vélos et toutes les informations sur l'organisation du séjour.

1. Le voyage, les randonnées des cyclos

Passons maintenant au voyage proprement dit. Ce dernier commence en fait le Samedi après midi avec le chargement d'un maximum de vélos pour être prêts le lendemain matin. Les personnes venant de loin sont descendues à l'hôtel tout proche des garages Lavergne. Milou, Jeannot F, Jeannot P et M. LAVERGNE sont à pied d'œuvre.

Dimanche matin 7 H 15 : les bagages et les derniers vélos chargés, nous démarrons par un temps un peu couvert. Notre chauffeur, Jean Marc, n'en est pas à son premier voyage avec les cyclos et est déjà bien connu et apprécié par bon nombre

de participants. Les conversations vont déjà bon train car de nombreux participants se connaissent ou se reconnaissent car ils ont déjà participé à d'autres voyages organisés par Milou et Jeannot ; et participent aux semaines fédérales.

Nous faisons un premier arrêt à Murs où nous prenons un couple de Figeacais : Nicole et Roger.

Milou et Jeannot se succèdent au micro pour présenter notre région aux voyageurs venant de loin et raconter quelques anecdotes. Nous passons le viaduc de Millau noyé dans les nuages, dommage pour ceux qui l'emprunte pour la première fois. Nous faisons un premier arrêt sur le Larzac. Passé le pas de l'Escalette, Milou et Jeannot se taisent ; nous ne sommes plus chez nous ! Le voyage se poursuit sous un ciel couvert mais sans pluie. Nous faisons un arrêt à Narbonne où trois couples se joignent à nous. Puis à Perpignan, où un papi solitaire complète définitivement la liste des participants.

Après un arrêt pour le déjeuner après Perpignan et le passage de la frontière, nous poursuivons notre route en Espagne. Milou et Jeannot en profitent pour reprendre le micro et donner toutes les informations et les recommandations nécessaires au bon déroulement du séjour et des circuits en vélo. Nous apprenons que nous sommes 49 participants dont 36 cyclistes ; et venons de 19 départements avec 2 personnes seulement de moins de 60 ans. Nous arrivons à destination ; il est presque 19 heures. Pendant que les dames s'occupent à l'installation à l'hôtel, les hommes s'affairent autour de la remorque pour remonter les vélos qui sont ensuite déposés dans le local prévu à cet effet. A 20 H 30, tout le monde se retrouve au restaurant pour un dîner bienvenu.

LUNDI 5 OCTOBRE

Première sortie de mise en jambes. Départ 9 heures : 2 groupes se constituent ; celui des « costauds » emmené par Milou et celui des « peinards » emmené par Jeannot. Il en sera ainsi durant les cinq journées. Je me glisse bien sûr dans le petit groupe de Jeannot dont font partie également Martine et Jeannot Prieu. Nous sommes une dizaine. Nous partons vers le Nord par de petites routes au milieu des vergers le long de la mer ; puis nous empruntons la route nationale jusqu'à Bénicarlo. Pendant que Jeannot « pinaille » un peu pour trouver la bonne route, je crève à l'avant. Cela ne m'est pas arrivé depuis 15 ans ! et j'avais mis du neuf avant de partir... Jeannot Prieu, en technicien hors pair me change ça en moins de deux. Nous roulons maintenant en pleine campagne au milieu des oliviers, mandariniers, orangers,... Nous nous arrêtons à Galig, petit village typique et perché avec ses petites ruelles étroites. Nous rentrons sur Péniscola à travers un dédale de routes qui s'entrecroisent pour arriver à l'Hôtel par l'esplanade du bord de mer et le soleil fait son apparition. Nous avons fait 45 Kms.

L'après-midi est consacrée à la visite de Péniscola et de son château, petite ville toute blanche sur son promontoire. A dix-huit heures, nous rechargeons les vélos pour le lendemain. Notre sympathique chauffeur, Jean Marc, « met la main à la patte » comme il le fera durant tout le voyage.

MARDI 6 OCTOBRE :

Départ à 8 H 45, le car nous emmène à La Senia, à une vingtaine de kilomètres dans l'arrière pays. Les « costauds » prennent la direction des « sommets », vers La Morella, pour un périple de 125 kms (qui ne sera pas de tout repos) et avec des dénivelés importants. Notre petit groupe, plus sage, prend le sens de la descente pour une virée de 70 kilomètres. IL fait beau. Nous attaquons par un long faux plat, descendant jusqu'à

la Galéra au milieu des d'oliviers et des orangers sur une route large, avec un bas côté délimité comme souvent en Espagne, ce qui est bien agréable. Nous filons ensuite sur Santa Barbara, un bourg plus important où nous faisons un arrêt café sur une petite place. Nous sommes passés en Catalogne. Les écrits explicatifs devant les monuments sont d'abord écrits en catalan, puis en Espagnol (en second, seulement). A l'occasion, je m'aperçois que le Catalan est très proche de notre Occitan ; les deux parlant des racines communes. Je trouve le moyen de rouler sur une merde de chien ; je peste un peu mais je me dis que cela me portera bonheur : que je ne crèverai plus ! Nous repartons vers Uldecoma, toujours au milieu des oliviers, la route est bonne avec toujours sa bande cyclos sur le côté ; quelques élevages de porcs laissent bien échapper de-ci de-là quelques effluves malodorantes, mais nous y sommes habitués et nous sommes contents, car en pleine campagne. Nous nous installons sur la place publique au pied d'une très belle église pour le casse-croûte de midi. La route du retour passe par le Col d'en Piqué (petite côte, les mains en haut du guidon !) avant de descendre sur la côte par Alcanar et Vinaros, ville côtière plus importante.

Là, nous faisons une bonne pause sur la place principale devant l'église et la mairie ; le temps pour Bruno, l'ancien garde pêche de Latouille, de nous raconter « une histoire à mourir de rire ». Nous rentrons enfin tranquillement par Benicarlo et le front de mer. Nous avons fait environ 68 km. Après avoir rechargé les vélos pour le lendemain où le car fera une nouvelle approche à la Morella, nous assistons au « débriefing » quotidien par Milou et Jeannot dans une salle de l'hôtel. Nous apprenons que le parcours des « costauds » a été plus laborieux que prévu avec au départ des grimpeuses « en veux-tu, en voilà » et trente kilomètres seulement parcourus en 3 heures. Finalement, tout le monde est bien rentré au port, malgré deux crevaisons et un groupe passablement dispersé.

MERCREDI 7 OCTOBRE :

9 heures : tout le monde, cyclos et non cyclos, monte dans le car. Direction : La Morella, citée à plus de mille mètres d'altitude qui se dresse sur un rocher en forme de cône entourés de murailles et couronnée de son château. Pendant que les marcheurs vont visiter la ville qui possède de nombreux bâtiments singuliers, de belles églises et rues étroites au style moyenâgeux avant de redescendre pour déjeuner à Péniscola ; les deux groupes de cyclos s'élancent pour un nouveau « raid » !

Malgré le beau temps, le changement de température se fait sentir sur cette montagne où la vue périphérique est remarquable. Notre groupe fait un petit tour du propriétaire avant de partir sous l'impulsion de Jeannot. Pendant ce temps là, Bruno est parti seul devant de peur de ne pouvoir arriver au port avant la nuit ! Il est 11 H 30 quand finalement, nous démarrons du bas de la ville après le café (indispensable à Jeannot). Après une vingtaine de kilomètres sur un plateau, nous atteignons le Port de Querol avant de prendre la descente. Nous nous arrêtons pour une pause « technique » alors que le car qui retourne à Péniscola passe à grand coup de klaxon. Martine qui est une « fan » de la descente, est partie devant. Les pompiers passent toutes sirènes sonnantes. Nous descendons tranquillement la partie en lacets. Nous constatons en passant qu'une camionnette s'est encastree dans la paroi à droite de la route. Arrivés en bas de la descente, nous nous retrouvons sur une route récente et en ligne droite. Il est bientôt 13 heures, nous nous regroupons.

Un peu plus loin, nous nous arrêtons à une auberge un peu en retrait pour avaler notre casse croûte arrosé d'une bière réconfortante.

Nous reprenons notre route tranquillement vers Sant Mateu et Cervera. Nous sommes en pleine campagne tantôt dans un relief escarpé, tantôt au milieu des orangers et des oliviers. Tout à coup, au bout d'une ligne droite, une silhouette se profile : c'est notre Bruno. Nous le « repêchons » à son grand soulagement. Il croyait que nous étions devant, car à deux reprises, il s'était écarté de la route prévue au moment du déjeuner.

Moi, je me sens bien et découvre des paysages nouveaux et inédits à chaque tournant. Cela change un peu du « sempiternel » Glenat – La Chapelle de Bournhous. Après un dernier arrêt à Vinaros, ville côtière, juste au dessus de Benicarlo, nous rentrons par l'esplanade de la mer.

Comme il est de bonne heure, nous décidons de poursuivre un peu et montons jusqu'à Péniscola ou nous faisons une petite virée dans le port et au bout de la jetée en admirant la beauté des lieux.

Nous rentrons enfin à l'hôtel avec 90 Kms au compteur.

JEUDI 8 OCTOBRE

Pour les « Marcheurs » mais aussi les cyclos qui le désirent, une petite virée en car à Valence est organisée avec un guide professionnel. Après une heure et demie de voyage dans la plaine couverte de vergers à perte de vue et avec ça et là quelques usines de carrelages et de faïence, spécialité de la région, nous pénétrons dans la 3^{ème} ville d'Espagne. Le guide nous présente au passage les principaux monuments et immeubles caractéristiques de la Cité. Nous descendons dans le centre ville historique où à pieds, et au pas de charge, nous découvrons quelques monuments dont la cathédrale et la porte des Apôtres sur la grande place de la Reine ; sans oublier le Palais de le Généralité du Pays de Valence. Le lendemain, le 9 octobre est un jour férié pour fêter la libération de la ville de la domination arabe ; la ville se prépare pour cette fête : les drapeaux et autres décors sont déployés . Il est 13 heures ; nous retrouvons le car au pied des tours Serranos, une des anciennes entrées de la ville. Après une rapide visite du musée Fallero, nous dégustons la traditionnelle paëlla.

L'après-midi, nous visitons la Cité des Arts et des Sciences, quartier ultra moderne avec des édifices aux formes architecturales futuristes et audacieuses. Ce quartier abrite le plus grand aquarium d'Europe. La pluie s'est quelque peu invitée au voyage ; mais ne nous empêche pas d'admirer toutes ces réalisations, le contraste entre le Valence historique et le Valence moderne, l'importance des espaces verts et fleuris : le Pont des Fleurs, les jardins de Turia (plus de 9 kilomètres de long, ancien lit du fleuve Turia). ... Vers 17 heures, nous prenons le chemin du retour et retrouvons le soleil en arrivant à Péniscola.

Au « débriefing » du soir, nous apprenons que les circuits proposés aux cyclos ont été bouclés sans aucune difficulté, ni incidents et toujours avec un temps clément et doux ; le groupe des « costauds » s'étant considérablement réduit : certains préférant partir plus tôt pour rentrer pour le déjeuner et profiter du cadre agréable de l'hôtel.

VENDREDI 9 OCTOBRE

Dernier jour pour pédaler. Cap au Nord pour les deux groupes vers le Delta de l'Ebre. L'Ebre est le plus puissant fleuve Espagnol (928 Km) ; il prend sa source en Cantabrie au Nord Est de la péninsule et descend vers la méditerranée

parallèlement aux Pyrénées. Les alluvions importantes qu'il charrie, ont fait avancer le delta dans la mer profondément. L'irrégularité de son débit est aussi caractéristique ; de 32 m3 seconde en saison sèche à 20 000 m3 seconde en période de crues. La zone humide proprement dite fait 7 800 hectares. C'est une volière de 100 000 oiseaux dont 300 espèces différentes.

Nous parcourons les 20 premiers kilomètres tous ensemble en suivant le front de mer jusqu'à San Carle de la Rapita, entrée Sud du delta. Nous roulons alors sur d'étroites routes rectilignes au milieu d'un système méticuleux de canaux d'irrigation qui favorise la culture du riz. Jeannot rassemble sa troupe pour laisser partir les « costauds » qui doivent s'enfoncer un peu plus dans le delta. La route est parfaitement plate. Après une dizaine de kilomètres, nous tournons sur la gauche et allons reprendre la route de San Carlès, tout cela dans un calme et un silence étonnant au milieu des oiseaux. Après avoir cassé la croute, nous rentrons tranquillement par le front de mer. Le premier groupe nous rattrape à Benicarlo et tout le monde rentre à l'hôtel à son rythme.

Comme il n'est pas trop tard, nous décidons quelques uns d'aller faire un tour par curiosité sur le chemin côtier au Sud de Péniscola. Nous faisons ainsi une vingtaine de kilomètres supplémentaires en constatant au passage certains chantiers de constructions immobilières abandonnés suite à la crise qui a récemment frappé l'Espagne. Après les dernières photos de Péniscola toute blanche et son château dans le soleil couchant, nous rentrons définitivement à l'hôtel où dans la foulée, nous chargeons les vélos pour le voyage de retour.

Il est 19 heures quand tout le monde se retrouve sur le parking de l'hôtel autour du car, toutes soutes ouvertes pour un apéro de fin de séjour à la bonne franquette.

Milou et Jeannot, et quelques volontaires, nous ont concocté un « pot » à l'Auvergnate avec Avèze de Riom es Montagnes et petits cubes de Salers, bien entendu, très appréciés de tous. Par petits groupes qui se font et se défont, ça discute dur ; et chacun se remémore et fait partager aux autres les bons moments de ces quelques jours agréables et passés ensemble et sans incidents ; les précédents voyages, notamment aux Baléares, les semaines fédérales.....

Dans la foulée, le dernier dîner à l'hôtel se déroule dans la bonne humeur. Après le repas, il fait encore doux ; nous avons encore envie d'une petite balade sur le front de mer.....

SAMEDI 10 OCTOBRE ; Retour à AURILLAC

Le départ est prévu à 7 H 30, tout le monde est à l'heure !

Une petite anecdote cependant : la valise du « Papi de Perpignan » qui descend le premier sur le chemin du retour a été chargée à son insu au milieu des autres bagages. Il faut récupérer ce bagage, quelques « gros bras » s'y attèlent et en cinq minutes, l'affaire est réglée au grand soulagement du catalan ! Le retour se déroule parfaitement, après le déjeuner et quelques emplettes à La Jonquera à la frontière ; nous arrivons à Aurillac vers 19 heures. La nuit est déjà là. Chacun récupère son vélo et s'éparpille. Ce fût un beau voyage.

Pour moi, ce genre de séjour était une première. J'ai apprécié cette ambiance cyclo., si particulière qui donne envie d'y re goûter.

Mais quel travail formidable réalisé par les organisateurs et accompagnateurs : encore merci à Milou, à Patrick Maurand qui l'a aidé pour les grands circuits, et aux deux Jeannot

André Balthazar

La prévention est primordiale. Si nous le pouvons, il faut agir en amont de l'accident !

Bien que notre pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins que le cyclisme reste une activité susceptible de solliciter fortement le système cardio-vasculaire et parfois, chez des pratiquants imprudents, au maximum de cette fonction. C'est pourquoi il faut connaître les facteurs de risque et savoir qu'une personne qui en possède plusieurs a un risque d'accident CV très élevé car il est le produit de tous les facteurs de risque.

Les facteurs de risque :

L'hérédité, Le sexe, L'âge, Le tabagisme, L'excès de mauvais cholestérol, Le diabète, l'hypertension artérielle, La morphologie L'obésité, La sédentarité.

Augmentation du risque en fonction des différents facteurs. Les facteurs de risque se multiplient entre eux.

								333,7
							182,9	Autres facteurs à risque
						68,5	stress	Facteurs psycho-sociaux
					42,3	obésité	obésité	obésité
				13	cholestérol	cholestérol	cholestérol	cholestérol
				diabète	diabète	diabète	diabète	diabète
2,9	2,4	1,9	3,3	tabac	tabac	tabac	tabac	tabac
tabac	diabète	hypertension	cholestérol	hypertension	hypertension	hypertension	hypertension	hypertension

La prévention.

Éliminez le tabagisme actif et passif.

Prenez de bonnes habitudes alimentaires en réduisant les graisses animales : charcuterie, matières grasses laitières en privilégiant : volailles, lapin, veau, rosbief et surtout poisson.

Pratiquez régulièrement un sport d'endurance sans tomber dans l'excès. Le cyclotourisme permet d'entraîner et de renforcer le système cardio-vasculaire s'il est pratiqué raisonnablement.

Consultez votre médecin pour faire surveiller votre tension artérielle, poids, taux de glycémie et cholestérol.

Pratiquez une épreuve d'effort régulièrement. Comme avec l'âge les facteurs de risque augmentent, la fréquence de ce suivi doit également croître.

Savoir rouler avec raison, c'est :

Ne jamais pratiquer à sa fréquence cardiaque maximale (théoriquement : $220 - \text{l'âge}$).

Ne pas rouler longtemps au-dessus du seuil anaérobie et en règle générale rouler en endurance Fc max moins 20 à 30% selon les individus. Utilisez un cardiofréquencemètre pour vous contrôler.

Les symptômes. Typiquement l'infarctus du myocarde est soupçonné devant une forte douleur en « barre rétro sternale » (barre horizontale derrière le sternum, donnant l'impression d'être comprimé. Bien sûr de nombreuses nuances sont possibles : douleur montant vers les mâchoires, douleur irradiant vers les membres supérieurs, serrant les coudes ou/et les poignets, sensations de brûlures plutôt que de serrement.

Dans l'infarctus, les symptômes vont persister malgré l'arrêt de l'effort. L'apparition d'un trouble du rythme peut dégénérer rapidement vers une issue fatale.

Dans tous les cas de malaise, de douleur thoracique à l'effort, il faut s'arrêter et ne reprendre le vélo qu'après un avis médical.

L'entourage doit obliger celui qui a présenté un tel malaise à s'arrêter !

Tour de l'Oisans et des Écrins 572 km 9 cols.

C'est une superbe et super randonnée, exclusivement montagnarde, faisant au plus près le tour du massif et pénétrant à l'intérieur de celui-ci par de rudes côtes et de sauvages vallées creusées par les torrents.

Décrire cette randonnée prendrait beaucoup de temps. Le parcours est entièrement tracé en haute montagne. Il n'y a pas de plat. Certaines côtes sont très dures, par exemple la Bérarde, l'Alpe d'Huez, le Pré de Madame Carle, le Gioberney, les cols des Festreaux, de Moissières, de Parquetout. Et puis tout au long du trajet vous côtoyez le Pelvoux et la Barre des Écrins, des sommets à plus de 4000m. C'est le paradis des alpinistes. C'est super dur, super beau, sublime. Il n'y a pas assez de qualificatifs pour décrire cette randonnée.

Qui connaît la vallée du Vénéon et son terminus la Bérarde, à

1713m ?

Qui connaît le col de Sarenne à 1999m, au-dessus de l'Alpe d'Huez ?

Qui connaît le torrent d'Ailefroide que l'on remonte jusqu'au Pré de Madame Carle, à 1874m et son auberge solitaire encerclée de montagnes à plus de 4000m, la terre d'élection des escaladeurs de toutes nationalités ?

Qui connaît Orcières, à 1350m, que l'on atteint en remontant la vallée du Drac ?

Qui connaît le Gioberney, à 1700m, dont la montée affiche plusieurs passages à 14%, un chalet auberge dominé par l'imposante cascade du Voile de la Mariée ?

Qui connaît le Désert en Valjouffrey à 1260m, un authentique village de montagne d'un autre temps et son auberge l'Eterlou, son accorte hôtesse Marie-Claude, elle aussi d'un autre âge ?

Que de noms inconnus tout au long du parcours !

Les randonnées de Denis Berthaud

Et puis de bonnes rampes avec, au sommet, des vues étonnantes : Pallon 1127m qui domine la vallée de la Durance, les Méans 1260m, sa route étroite, surprenante désertique, Notre Dame de la Salette 1760m et son imposante abbaye encastrée dans la montagne. Et... encore tant de choses. Peu de cyclos se sont aventurés sur ces routes. D'ailleurs, hormis à l'Alpe d'Huez, j'en ai vu très peu. Je ne suis que le quatrième depuis 2009 à avoir fait homologuer ma carte de route. C'est dommage pour les organisateurs (les CT grenoblois) et c'est regrettable de voir cette randonnée boudée par les cyclos ! Il est vrai qu'à part l'Alpe d'Huez, peu de noms sont connus. C'est de plus une aventure alpestre qui demande beaucoup de préparation, mais qu'il faudrait vivre car époustouflante. Mais il existe d'autres randonnées aux noms plus ronflants ou alléchants, qui attirent davantage, et surtout... plus faciles !

C'est un peu une randonnée d'un autre temps, comme me disait un cyclo grenoblois, le temps où les costauds étaient légion...

Je suis super content d'avoir vaincu toutes ces difficultés, surtout à mon âge. Pour moi, c'est une belle clôture de ma carrière cyclotouriste. Je ne pouvais pas rêver mieux..

Alors, les montagnards, laissez vous tenter !...

Centrionale Bruère Allichamps Menton 865 km 15 cols.

Ça, mon ami, c'est de la randonnée, c'est un super voyage ! Patrick Plaine m'avait dit un jour : « Si tu veux aller à Menton, il te faut impérativement un 28x28. C'était gentil, mais au vu du parcours, je savais ce qu'il me restait à faire ! J'en connaissais une partie, mais pas la totalité et vu mon âge, vu mes capacités qui diminuent qui diminuent sans cesse, j'étais bien un peu inquiet.

En route quand même !

Dès le départ, ça grimpe dans les rues de Saint Amand Montrond. Les collines du bocage bourbonnais, la forêt de Tronçais, c'est superbe mais pas facile. Les dérailleurs avant et arrière sont déjà sollicités.. Je m'économise. Un petit peu de répit dans la région de Saint Pourçain sur Sioule, ça fait du bien !

Mais à Cusset, on remet ça de plus belle dans la montagne bourbonnaise avec un premier col, celui du Beau Louis (824 m) et le grimpée de Saint Just en Chevalet.

Les routes sont tranquilles avec peu d'autos. Il faut quand même traverser Boen et Montbrison pour retrouver la plaine du Forez, Saint Rambert et une nouvelle fois la montée de Chambles avant de plonger dans la banlieue de Saint Étienne, Firminy, Le Chambon Feugerolles. Il y a du monde !

C'est là que se présente la première grosse difficulté : le col de la République (1161 m), par une petite route méconnue mais fort pentue. Avec le vent de face et la pluie, ce n'est pas facile. Enfin, la belle descente, un vrai boulevard, sur Bourg Argental m'ouvre la porte d'Annonay. Là je perds un temps fou pour trouver une petite route qui ne porte aucune signalisation, mais superbe de tranquillité, le long de la rivière La Cance, à travers les rochers des monts du Haut Vivarais. Là j'apprécie le cyclotourisme (je ne suis pas le seul, car il y a du vélo!). Et puis, à la sortie de ces gorges, voilà le Rhône, franchi à Saint Vallier. De cette ville à Romans, c'est sans doute la partie la plus facile du voyage alors que se profilent à l'horizon les premiers sommets des Alpes. Cette fois, je n'y échapperai pas. Quelques côtes dans les contreforts du vercors, les premiers petits cols alpestres. Voici Die. Un petit coup de Clairette ferait du bien, mais au prix qu'il vendent le verre, je renonce. Je me contenterai d'acheter deux chambres à air, car ce matin j'ai crevé deux fois (chose rare!)

Peu à peu, je m'enfonce dans la montagne et après Châtillon en Diois, c'est le premier col alpestre sérieux : le col de

Grimone (1318 m). Les vues sont déjà magnifiques. Suivront une longue descente, une bonne côte, un petit col pour atteindre Veynes, un long faux plat montant peu agréable au milieu des voitures et des camions, des montagnes à gauche, à droite, devant, enfin voici Gap. Il y en a un bon peu de fait, mais le plus dur reste à faire

Peu après Gap, par une rallonge de 30 km, je décide d'aller chercher un BPF manquant à Seyne les Alpes. Je n'en ai pas de regret. Pour m'y redre, j'ai emprunté les gorges de la Blanche. C'est superbe, sauvage, désert. Quinze kilomètres de toute beauté, sans voiture. Et cela m'a permis de faire étape dans un tout petit village des préalpes de Digne : Selonnet, où je m'offre d'ailleurs une demie journée de repos.

Après une bonne nuit, en route !

D'entrée, ça monte, c'est le col Saint Jean (1333 m). Une longue descente à l'ombre glaciale permet de retrouver la vallée de l'Ubaye, que j'avais délaissée hier. Je croise une équipe de coureurs professionnels, l'équipe Trek qui doit s'entraîner pour le tour de France. Là, ça débite les kilomètres... Et voilà Barcelonnette.

Allez Denis, un peu de courage ! Dans 25 kilomètres, c'est le col de la Cayolle (2326 m). Je me suis fait du souci pour rien, car je n'ai jamais été à la peine. J'étais facile à tel point qu'arrivé au sommet, frais comme un gardon, un gros groupe de randonneurs pédestres se renseignant sur mon âge a été surpris. Certains ne me croyaient pas, mais il y a des gens qui m'avaient vu monter et qui sont venus en témoigner. Suit une longue descente de 35 km jusqu'à Guillaumes à travers les paysages à couper le souffle du massif du Mercantour.

Le lendemain, dès le premier mètre, ça monte. Il faut remettre tout à gauche. Quinze kilomètres de montée au menu de ce matin, pas toujours facile pour atteindre le col de Valberg (1669 m) par Peone. Des cyclistes allemands me doublent en me questionnant sur mon âge. Je monte tranquillement au milieu de paysages de rêve, et c'est vraiment un rêve que je suis en train de vivre.

Une courte descente et c'est un nouveau col, facile celui-là, la Couillole (1678 m) et par une très belle descente, bien tarabiscotée, me voilà à Saint Sauveur de Tinée. Et je mets ça pour un nouveau col, celui de Saint Martin (1500 m) et ses 17 km à gravir, que je trouve très durs. Il est vrai que je suis fatigué, qu'il fait chaud et que la chaleur n'a jamais été mon fort. Après de nombreux arrêts à l'ombre, ouf ! C'est le sommet. Je n'ai plus qu'à me laisser glisser jusqu'à Roquebillière où je fais étape dans un très beau gîte avec de nombreux randonneurs pédestres. Et, immanquablement, ils s'intéressent tous à mon périple et ... à mon âge !

Dernière étape qui commence par 6 kilomètres de descente. Un virage à gauche et tout de suite, pour faire plaisir à mon ami Patrick, s'il m'observe du ciel, j'embraye le 28x28. Encore 15 km de côte. C'est le col de Turini (1607m), très connu des pilotes du rallye de Monte Carlo, avec ses lacets, sa route étroite, ses rochers et 1100 mètres de dénivellée. C'est parfois difficile, surtout mentalement, signe que je suis presque au bout du rouleau. Avec patience j'y arrive quand même. J'ai été rattrapé dans l'ascension par un groupe égrené de cyclos de la banlieue de Bordeaux en séjour dans la région. Tous sont plus ébahis les uns que les autres par ...bien sûr, mon âge !

Maintenant c'est fini. Je m'offre un aller retour, une petite rallonge pour un contrôle de BCN à Peira Cava.

Vingt quatre kilomètres de descente. Aïe, mes freins et mes poignets ! Voici Sospel. Le très facile col de Castillon (706 m), encore 16 km de descente et c'est Menton. La grande bleue, la plage, les palmiers, le luxe, mais aussi la cohue, la carte postale, le coup de tampon final. Un rêve vient encore de se terminer. C'est le bonheur !...

Séjour en Espagne « Rosas »

Du 08 au 15 Octobre 2016

L'agence Lavergne à Aurillac propose un séjour à Rosas, ville située à 46km de la Frontière «Perthus»
En fin d'année il nous arrive d'avoir encore envie d'effectuer quelques tours de pédales avant de suspendre les vélos. Nous pouvons profiter de ce séjour pour découvrir, à vélo, cette région qui, nous en sommes sur, vous laissera de bons souvenirs.

Compte tenu que nous avons déjà effectué plusieurs séjours dans cette ville nous vous proposerons des circuits Ne dépassant pas ou peu 100km maximum.

Ce séjour proposé par l'agence Lavergne, est ouvert à tous : Cyclotouristes et accompagnateurs.

Lieu de rendez-vous : Le samedi 08 à l'hôtel Méditerranéo Park****

Nombre de personnes : 50 clôture des inscriptions dès que le séjour est complet.

Réservation : Acompte de 90 € à envoyer à Lavergne Voyages

PRIX PAR PERSONNE : 315 €

Ce prix comprend :

- Le séjour en hôtel type ****, en chambre double standard avec bain ou douche - WC,
- Tous les repas du jour 1 samedi 8 octobre pour le dîner
Jusqu'au jour 8 le samedi 15: petit déjeuner, libération des chambres à 11heures, déjeuner à l'hôtel ou panier repas pour ceux qui partiront après le petit déjeuner.
- Les boissons aux repas (1/4 de vin et eau),
- Un cocktail de bienvenue,
- L'accès à la piscine et au jacuzzi (gratuit)
- L'animation à l'hôtel,
- La mise à disposition d'un garage pour les vélos.

Ce prix ne comprend pas : Les excursions et visites –

- Le supplément chambre individuelle : 154€
- L'assurance annulation avec assistance et rapatriement coût: 15€
- L'accès au Spa (3€ les 90mn direct Hôtel)

Parking voitures : A cette période de l'année il n'y a pas de problèmes pour trouver une place pour laisser sa voiture, néanmoins, l'hôtel dispose pour ceux qui le souhaiteraient d'un parking privé au tarif de 8€ la nuit. (direct Hôtel)

Accompagnement et Renseignements: Pour les cyclotouristes

M. Emile MONBERTRAND «Milou»

Tel : 05.65.38.15.87

Mob : 06.89.49.54.11

e-mail : emile.monbertrand@wanadoo.fr

BULLETIN D'engagement pour Rosas du 08 au 15 OCTOBRE 2016

A Retourner (**1 bulletin par personne**) accompagné de votre règlement à :

LAVERGNE VOYAGES 29 ave de la République 15000 Aurillac Tél : 04 71 64 81 62 Fax : 04 71 64 89 61

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____ Téléphone : _____

Mail : _____

Photocopie de la licence : N° de licence pour les cyclos : _____

Personne à prévenir en cas de besoin : _____ N° TEL : _____

Réserve _____ places

Joint à la présente un chèque d'acompte de _____ € (90 € par personne) à établir à l'ordre de Lavergne Voyages. Solde du séjour à régler au 01 septembre 2016

Assurance annulation

Oui	Non
-----	-----

Chambre individuelle

Oui	Non
-----	-----

Fait à _____ le _____

Signature

Centrionale Bruères Allichamps Montgenèvre 502 km 4 cols.

Le départ est un peu le même que celui pour Menton. Ce ne sont pas les mêmes routes, mais les mêmes reliefs et paysages : La forêt de Tronçais, le bocage bourbonnais et leurs inévitables côtes. L'Allier franchi ce sera plus facile jusqu'à Lapalisse avec la traversée d'un super beau village entièrement rénové Montaigu le Blin. Superbe !

Un petit peu de montagne bourbonnaise par le passage du col de la Croix du Sud (783m) avant de plonger sur Roanne.

De là à Givors, pendant cent kilomètres, c'est une succession de côtes et de descentes assez faciles à travers les monts du Roannais et du Lyonnais après une belle grimpée de 7 km de Sainte Foy l'Argentière à Duerne, grimpée fort agréable. C'est sympa !...

De Givors à Vienne, la petite route empruntée suit la vallée du Rhône. Ce couloir rhôdanien, véritable boulevard achemine voyageurs et marchandises. Ça bouge !... Il y a trois routes qui relient les deux villes, plus l'autoroute, deux voies de chemin de fer et le Rhône, bien sûr. Tout cela fait du monde et on s'y bouscule un peu.

Pour sortir de Vienne, j'ai cinq routes. Trouver la bonne n'est pas chose facile. Sans GPS, uniquement par la lecture des cartes et le sens de l'orientation, je réussis à m'en sortir par la bonne. Encore une fois ouf !...

La suite est facile jusqu'à Grenoble. On traverse une région d'agriculture, d'arboriculture fruitière qui s'appelle les Terres Froides. Il y fait pourtant chaud. C'est une suite de longs faux plats, quelques petites « côtelettes » et un petit col Parménie (576m). De là, on plonge dans la vallée de l'Isère et commence un long chapelet de villes très industrielles. C'est la banlieue de Grenoble. Tullins, Veurey, Noyarey, Fontaine, Sayssinet, Seyssines, Claix, Pont de Claix, Jarrie, tout cela se touche. C'est un canevas de routes qui se croisent avec beaucoup de voitures et de camions, des usines grandioses, dont certaines de type seveso (Brrr!), des zones commerciales surchargées. Enfin, voilà Vizille, son château, son parc. On respire mieux. Tranquillement, je vais remonter la vallée de la Romanche, encore un chapelet d'usines, et me voici à Bourg d'Oisans. Là se pose une question. Le tunnel du Chambon étant fermé pour cause d'éboulement, pour une durée sans nul doute illimitée, que faire ? J'y pensais depuis

longtemps. Il y aurait, paraît-il, des barques qui vous transportent par le lac de l'autre côté du tunnel. Mais rien d'officiel. C'est aléatoire et problématique. La voiture accompagnatrice servira, pour une fois à quelque chose ! À vélo, je grimperai par la rampe des Commères jusqu'au carrefour de la route des Deux Alpes, où sont installées les barrières. Là je mettrai le vélo dans la voiture et direction la sortie du tunnel via Gap et Briançon. C'est ainsi que, le lendemain matin, je me retrouve au bord du lac Chambon. J'aurai parcouru près de 200 km en voiture pour éviter 800m de tunnel. Et, sitôt dit, sitôt fait, j'entreprends la montée de 20 km au col du Lautaret (2058m). C'est facile. Il fait beau. C'est un plaisir. La longue descente sur Briançon est encore plus facile. Par contre la longue montée du col de Montgenèvre (1854m) m'a paru très dure, surtout dans sa partie finale. Je n'en voyais pas le bout... Enfin, c'est le panneau marquant la frontière avec l'Italie. Je n'irai pas plus loin. C'est terminé !...

Encore une à classer dans le tiroir des souvenirs ! Encore une qui m'a apporté beaucoup de bonheur !...

Peut-être... la dernière ?...

La suite ?... Il n'y en aura peut-être pas. L'année dernière, dans notre revue, j'avais écrit que 2015 serait ma dernière année de cyclotourisme, au sens où je l'entends (mais sans arrêter le vélo). Toujours ces problèmes de santé liés à l'âge, que ce soit ce soit pour mon épouse ou moi-même qui m'ont empêché d'aller au bout de mes projets. S'il y a une suite, en urgence ce sera la fin de mon BPF et de mon second BCN. Certes, j'ai plusieurs solutions, dont un voyage itinérant pour terminer ce BPF commencé le 4 avril 1977 par le contrôle de Vallery, dans l'Yonne et aussi deux ou trois petites randonnées permanentes pour clore ce second BCN. Ces deux randonnées me tiennent à cœur, bien que leur valeur, à mes yeux (ainsi qu'à ceux de certains dirigeants de la FFCT), ait beaucoup diminué. Elles sont trop galvaudées par des néo ou pseudo cyclotouristes orgueilleux et peu soucieux de l'éthique. Au palmarès de celles-ci, avoir mon nom à côté du leur me chagrine beaucoup.

Peut-être aussi les deux centrionales qui me manquent pour clôturer le cycle ?...

Peut-être qu'il n'y aura plus rien ?...

Tout est à l'étude... je ne sais pas encore.

Une suite en 2016... ?

Les jeunes en compétition : Florentin Beyssac, sa saison 2015

DATE	LIEU	CATÉGORIE	NOMBRE DE PARTANTS	PLACE AU CLASSEMENT SCRATCH	COURSE TERMINÉE
28/02/15	VEZAC - INTER CLUBS CANTAL	Cadets	12	3	OUI
15/03/2015	SANSAC DE MARMIESSE	Cadets	40	13	OUI
22/03/15	CORNAC	Cadets	42	5	OUI
28/03/15	1ERE ETAPE DU TOUR DU CANTAL CADETS	Cadets	90	45	OUI
06/04/15	MAURIAC	Cadets	16	4	OUI
12/04/15	LADAUZ-1ERE ETAPE GSO	Cadets	140	80	OUI
25/04/15	2EME ETAPE DU TOUR DU CANTAL CADETS	Cadets	114	43	OUI
03/05/2015	SERILHAC	Cadets	25	8	OUI
08/05/2015	YDES – CHAMPIONNAT DU CANTAL	Cadets	16	3	OUI
09/05/15	CLM LA BERTRANDE	Cadets	11	3	OUI
24/05/15	2EME ETAPE GSO – CLM	Cadets	24	13	OUI
24/05/15	2EME ETAPE GSO -COURSE	Cadets	140	87	OUI
30/05/15	3EME ETAPE DU TOUR DU CANTAL CADETS	Cadets	86	40	OUI
07/06/15	ST AMANT DE TALENDE – CHAMPIONNAT D'AUVERGNE	Cadets	54	20	OUI
21/06/15	ST FLOUR	Cadets	25	11	OUI
28/06/15	LAVERCANTIERE RAMPOUX	Cadets	28	5	OUI
05/07/2015	CROS DE MONTVERT	Cadets	18	1	OUI
11/07/15	3 EME ETAPE DU TOUR DU CANTAL CADETS -CLM	Cadets	65	46	OUI
11/07/15	4 EME ETAPE DU TOUR DU CANTAL CADETS -COURSE	Cadets	65	36	OUI
19/07/15	GOURDON	Cadets	45	16	OUI
01/08/2015	REILHAC	Cadets	43	5	OUI
05/08/15	MARCOLES	Cadets	56	35	OUI
09/08/15	ST MARTIN DE VERS	Cadets	34	3	OUI
28/08/15	TROPHEE MADIOT	Cadets	182	112	OUI
06/09/15	3 EME ETAPE GSO FINALE	Cadets	136	59	OUI
13/09/15	RODEZ	Cadets	47	16	OUI
20/09/2015	ST CYPRIEN SUR DOURDOU	Cadets	38	7	OUI
04/10/2015	JUSSAC – GENTLEMAN	Cadets	22	18	OUI



Seul le violon peut faire poser pieds à terre ?



Vélo dans un jardin bien fleuri !!!



Siran bien représenté à Péniscola



Visiblement plus intéressé par la mer que par la route
Trouvez qui est le poisson ?



En plein labour

Certains travaillent que la terre sèche !!!



Avant de rouler faut transporter les vélos ...



Pays Cathare !!!

Certains construisent d'autres détruisent !!!



Un excellent moment de convivialité