

SOMMAIRE N° 161

Octobre 2012



Comité Directeur		2
Editorial	Jean-Gualbert FABUREL	4
SEJOUR CLUB <i>« SAINT - JORIOZ »</i> ❖ <i>Récits des participants</i>		5
SUPER-RANDONNEES ❖ <i>Ma « Super-Randonnée de Haute-Provence » Au pays de GIONO et de la lavande</i>	JC.CHABIRAND	23
RELAIS DE France ❖ <i>ITINERANCES</i>	Thierry RIVET	32
SEMAINE FEDERALE ❖ <i>NIORT / CHAURAY 2012 UNE SEMAINE EN MARAIS POITEVIN</i>	Michèle HUGON	35
Une rencontre	Francis CARPENTIER	43

LOCAL DE L'A.C.P
35 RUE DE LA FERME
94400 VITRY-SUR-SEINE

REUNION AMICALE LE 4^{EME} MARDI
DE CHAQUE MOIS A 20 HEURES 30

www.audax-club-parisien.com

COMITE DIRECTEUR 2012

Présidents d'honneur : René.SAMSON + Jean. DEJEANS + Gilbert. BULTE
Vice-présidents d'honneur : Michel. DORLEANS + G. DAUVERGNE +

	BUREAU	MEMBRES
Président	Thierry RIVET	Isabelle CAZEAUX
Vice-président	Jean-Gualbert FABUREL	Didier INNOCENT
Vice-président	Pierre THEOBALD	Jean Benoît LAGARDE
Secrétaire	Jean Pierre PENDU	Nicole LEBAR - KRIEF
Secrétaire Adjoint	Marc Becquet	Yvette PENDU
Trésorière	Michèle HUGON	Pierre VATHELET
Trésorière Adjointe	Claudette DORLEANS	
Président U.F.O.L.E.P.	Gilbert SANDRINI	

Siège SOCIAL : 143 rue Saint Maur 75011 PARIS

www.audax-club-parisien.com

RESPONSABLES

LE PRESIDENT – RELATIONS EXTERIEURES – (FFCT – Ligue – CODEP)

- Thierry RIVET 143 rue Saint-Maur 75011 PARIS
01 48 07 12 40 e-mail : thierry.rivet@audax-club-parisien.com

SECRETARIAT – LETTRE de l'A.C.P.

- Jean-Pierre PENDU 16 rue des Prés 95260 MOURS
01 34 70 29 46 06 62 66 29 46 e-mail : jp.pendu@audax-club-parisien.com

TRESORERIE - FLECHE VELOCIO

- Michèle HUGON 30 rue de la Janvierie 91470 LES MOLIERES
01 60 12 47 68 06 81 66 12 89 e-mail : michele.hugon@audax-club-parisien.com

LICENCES – COTISATIONS – ASSURANCES - PLAQUETTE RESULTATS

- Claudette DORLEANS 38 rue Ernest Cognacq 92300 LEVALLOIS
01 55 63 96 47 - 06 86 90 86 33 e-mail : claudette.dorleans@audax-club-parisien.com

U.F.O.L.E.P.

- Gilbert SANDRINI 136 av du Général de Gaulle 94500 CHAMPIGNY-sur-MARNE
06 25 16 72 68

BREVETS RANDONNEURS MONDIAUX (International) - FLECHETTE VELOCIO – JEUNES – SITE-INFORMATIQUE

- Jean-Gualbert FABUREL 2 rue des Aulnes 78920 ECQUEVILLY
01 34 75 98 57 - 06 50 73 25 20 e-mail : jg.faburel@audax-club-parisien.com

BREVETS RANDONNEURS MONDIAUX (France)

- Didier INNOCENT 8 Avenue des Acacias 93170 BAGNOLET
01 43 60 52 77 – 06 78 40 33 40 e-mail : didier.innocent@audax-club-parisien.com

ORGANISATION des B.R.M. de L'ACP

- Jean-Benoît LAGARDE 2 square des Paulownias 91370 Verrières-le-Buisson
06 26 59 33 85 e-mail : jb.lagarde@audax-club-parisien.com

RANDONNEUR 5000 – RANDONNEUR 10000 - MARCHE –REPAS des ROIS

- Geneviève FABUREL 2 rue des Aulnes 78920 ECQUEVILLY
01 34 75 98 57 06 61 32 60 51 e-mail : genevieve.faburel@audax-club-parisien.com

TRACES VELOCIO – TRACES PASCALES

- Yvette PENDU 16 rue des Prés 95260 MOURS
01 34 70 29 46 - 06 61 66 29 46 e-mail : yvette.pendu@audax-club-parisien.com

FLECHES de FRANCE – VIROFLAY-AUTRANS

- Jean-Pierre PENDU 16 rue des Prés 95260 MOURS
01 34 70 29 46 - 06 62 66 29 46 e-mail : jp.pendu@audax-club-parisien.com

TOUR DE CORSE

- Bernard WARIN 32 rue Moissan 93130 NOISY-le-SEC
Tél- fax : 01 48 46 56 84 e-mail : bernard.warin@audax-club-parisien.com

FLECHES NATIONALES

Suzanne LEPERTEL 7 avenue de Normandie 93220 GAGNY
Tél - fax : 01 43 32 27 96 e-mail : suzanne.lepertel@audax-club-parisien.com

SUPER RANDONNEES – FLECHES PASCALES – TRACES NATIONALES

- Sophie MATTER Quartier de Parayon 83570 CARCES
04 94 04 36 88 - 06 65 04 42 00 e-mail : sophie.matter@audax-club-parisien.com

SORTIES DOMINICALES - VOYAGES – STAGES – REMISE des RECOMPENSES

- Pierre THEOBALD 124 av Mal de Lattre de Tassigny 93260 LES LILAS
01 43 63 39 08 - 06 77 49 22 28 e-mail : pierre.theobald@audax-club-parisien.com

VETEMENTS du CLUB

- Nicole LEBAR-KRIEF 84 avenue Raymond Croland 92350 LE PLESSIS ROBINSON
01 46 60 86 32 - 06 15 89 45 83 e-mail : nicollebar@orange.fr

SORTIE PASCALE

- Isabelle CAZEAUX 2 Square des Paulownias 91370 VERRIERES le BUISSON
06 18 65 43 41 e-mail : isabelle.cazeaux@audax-club-parisien.com

BULLETIN

- Roger MARTIN 6 passage Denis Maugis 78690 Les ESSARTS le ROI
01 30 46 44 13 - 06 10 22 58 04 e-mail : roger.martin@audax-club-parisien.com

LOCAL

- Christian GIBERT 47 rue Louise Aglaé Cretté 94440 Vitry-sur-Seine
01 46 80 62 21 - 06 18 28 73 88

EDITORIAL

TREVE HIVERNALE

Nous voici arrivant au terme de cette année 2012, une année plus calme pour notre club après l'effervescence du Paris-Brest-Paris 2011. Elle fut pourtant riche de nombreux évènements, plus ou moins heureux, de sympathiques séjours, de belles sorties clubs et de grandes randonnées épiques. Le bulletin que vous avez devant vous permettra de revivre et/ou de partager quelques-uns de ces agréables moments. Et peut-être que cela vous donnera envie de vous replonger l'année prochaine dans l'ambiance de ces instants toujours privilégiés.

2013 sera l'occasion pour notre club de retrouver les routes de la Corse. Il est amusant de voir que nous y revenons environ tous les dix ans... et que nous avons toujours autant envie d'y repartir dès notre retour. Pour ceux qui hésitent encore, il n'est pas encore trop tard mais il ne faut plus attendre trop longtemps. Pierrot est à votre disposition pour tout renseignement.

Si vous avez d'autres projets, n'hésitez pas à les partager au sein du club. Une belle randonnée peut être encore plus agréable quand elle est partagée.

Je vous souhaite à tous une agréable conclusion de cette année 2012, un bon repos au cours des prochaines semaines d'hiver et de douces rêveries à vos futurs projets pour 2013, voire au-delà !

Jean-Gualbert FABUREL

Séjour à SAINT-JORIOZ

Notre séjour club, préparé de main de maître par Pierrot, s'est déroulé du 9 au 16 juin 2012 au centre Ternélia « le pré du lac » à Saint-Jorioz, sur la rive ouest du lac d'Annecy avec accès direct à la piste cyclable qui longe le lac en site propre.

Si le temps fut plutôt maussade jusqu'en milieu de semaine, l'ambiance fut chaleureuse parmi les 20 acépiques présents :

Gisèle et Michel BONNIN	Catherine et Gérard MONTORIEZ
Francis et Pierrette CARPENTIER	Jean-Pierre et Yvette PENDU
Claudette DORLEANS	Catherine REMIOSZ
Michèle HUGON	Thierry RIVET
Didier INNOCENT	Chantal ROUGERON
Daniel et Marcelle KONCEWIEZ	Pierre THEOBALD
Yves LANOË	Pierre VATHELET
Nicole LEBAR-KRIEF	

Merci Pierrot pour ce séjour réussi dont vous aurez un aperçu dans les récits ci-après.

Thierry RIVET

Photos des Acépistes au départ



Yvette PENDU

Récits des participants

Yvette PENDU

Saint Jorioz vu d'Internet



SAINT JORIOZ

La commune de Saint Jorioz est située à moins d'une dizaine de kilomètres de la ville d'Annecy, préfecture du département de Haute-Savoie et à environ 35 kilomètres d'Albertville dans le département voisin de la Savoie. Elle englobe un vaste territoire de 23 km² (lac inclus) délimitée naturellement à l'ouest par le massif du Semnoz (son altitude maximal : 1660 m), à l'est par le lac d'Annecy sur la moitié sud de sa rive ouest (son altitude minimale 446 m) et au sud par la montagne du Taillefer.

Au nord, c'est la commune de Sevrier qui marque la limite, mais l'on peut considérer au niveau géologique que le nord et l'est de Saint Jorioz correspondent à la cluse d'Annecy et, au-delà, au Massif des Bornes.

Adhérente du Parc naturel régional des Bauges, la commune permet en outre un accès direct via le col de Leschaux, au massif subalpin des Bauges.



Saint Jorioz est sinon traversée par quatre cours d'eau parallèles d'orientation nord/nord-est (des crêtes vers le lac) que sont l'Aloua, le Laudon, le Nant du Villard et les Champs fleuris, ce dernier marquant par ailleurs la limite communale avec Duingt.

Mais la commune connaît également sur son territoire des circulations souterraines, parmi lesquelles des aquifères karstiques, des circulations de pente, des nappes alluviales (nappes du Laudon, du Villard ou du lac) et des dépressions.

Vue du débarcadère... au fond les dents du Lanfon

Et LA Tournette enneigée qui culmine à 2351 m



Saint Jorioz est traversée par la « Voie Verte », piste cyclable gérée par le Syndicat Mixte du Lac d'Annecy (SILA) et suivant l'ancien tracé de la voie de chemin de fer de la ligne Annecy – Albertville, aujourd'hui défermée, d'Annecy à Albertville.

De plus, la commune compte également des pistes cyclables destinées à permettre le partage des routes entre cyclistes et automobilistes et ce, en toute sécurité.

Et si l'on parlait « savoyard »

Lexique savoyard

s'ABADER	se mettre en train, se remuer, se lever.
APONDRE .	ajouter, allonger, attacher
AULP .	alpage
ARVI ou A'RVI PA	au revoir.
AVOUANER	gronder avec vigueur, accabler de reproches, secouer.
une BARJAQUE	une femme très bavarde.
un BOBET	un simple d'esprit.
les BOGNETTES	dessert de fêtes.
un BRIN-NÉ (une brinnée)	un fou une volée de coups).
BROSSU	décoiffé.
un CACATI .	un cacaïer, cabane de WC, dépotoir
ÇA S'EST EU VU	on a vu ou connu autrefois.
un CH'NI	un endroit en désordre.
les CROETS	les enfants
DÉBAROULER	chuter, arriver vite.
s'ÉMOURGER	se remuer, bouger.
une FÉNOLE	une femme, une épouse
une GOLAUGE	une rigole, un caniveau.
GRAN ACI	grand merci ou merci beaucoup
GREULER ou GROLLER	se promener et rentrer en retard, flâner, traîner.
GUINGALLER	Boiter, être bancal, instable.
un NANT	un torrent, un ruisseau.
les PLANS	lieux assez plats.
la PIAUTE	la jambe.
une ROILLÉE	une forte pluie.
aller TÔ PLAN	marcher tout doucement, tranquillement.

Recette savoyarde

La Tartiflette pour 4 personnes: 1 reblochon fermier bien fait, 1 kg de pommes de terre (tartifles), 200 gr de petits lardons, 1 gros oignon, lait ou crème fraîche.

Préparation : Faire cuire les pommes de terre à la vapeur. Pendant ce temps, grattez un peu le reblochon, et coupez-le dans les sens de l'épaisseur de façon à obtenir des disques (on peut les recouper afin d'en mettre bien partout). Faites revenir les lardons quelques instants pour les dégraisser. Quand les pommes de terre sont cuites, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Puis disposez dans le plat à gratin : les pommes de terre, les petits lardons et les oignons émincés.

Recouvrir avec le reblochon, croûte en haut pour qu'il coule bien quand il fondra. On peut ajouter 10 cl de lait ou 2 cuillères de crème fraîche. Mettez le plat au four chaud 180°, le temps que le reblochon fonde. Le fromage ne doit pas trop gratiner mais c'est une affaire de goût. Servez immédiatement, accompagné d'une salade verte et d'un vin blanc sec de Savoie.



Origine du Reblochon : le mot "reblochon" vient du terme patois "rebloचना" désignant le peu de lait, très gras, qui restait dans les tétines des vaches après la traite. A partir du XIII^e siècle, les fermiers de la vallée de Thônes faisaient une seconde traite (reblocher) pour récupérer ces petites quantités de lait, après le départ de leur propriétaire. Avec 5 litres de ce lait cru et entier, ils faisaient ce petit fromage onctueux d'environ 400/500 grammes, affiné 4 semaines en cave...



Jadis, une demoiselle Angeloz (native de Thônes) fit passer sur la table du roi Louis XIV quelques reblochons. Ces fromages furent goûtés et très appréciés, tant par le roi que par la cour... Au XIX^e siècle, le reblochon fut même exporté

en Algérie, en Egypte et Nouvelle Calédonie.

Aujourd'hui, il y en a deux types : le reblochon fermier (identifié par une pastille de caséine verte) produit en alpage ou dans les fermes du pays de Thônes, et le reblochon fruitier (pastille rouge) produit dans les fromageries de la zone d'appellation d'origine en Haute Savoie et une partie de la Savoie.



Yvette PENDU

Dimanche 10 juin

En cet après-midi lourd et pluvieux, c'est moi qui m'y colle et tant pis pour la finale de Roland-Garros ! Notre matinée cycliste fut bien ensoleillée et pleine de charme nonobstant une grosse bûche d'Yvette survenue dix minutes après le départ donné par nos marcheuses. Une roue avant qui part subitement à droite vers la saignée bétonnée de la piste cyclable et voilà monture et cavalière dans le décor. Plus de peur que de mal a posteriori mais, compte tenu de bosses au front, aux genoux et de vertiges persistants, la famille Pendu prend la sage décision de stopper la balade et de réintégrer le gîte.

Il fallait naturellement un toubib de service auprès d'Yvette en attendant le retour en voiture de son homme et, trois quarts d'heure après l'accident, me voici seul en chasse-patate derrière un groupe dont je ne reverrai jamais les beaux maillots ponceau.

Alors, donc, piste cyclable plate comme la main dans les coquelicots, les herbes folles de juin et le cadre calcaire des Bauges puis, sitôt passé Faverges, aimable montée progressive et toujours bucolique vers le col du Marais qu'hier aussi, les coureurs du Dauphiné ont franchi. Je doute que les tintements des cloches des troupeaux, les écharpes de nuages enveloppant les sommets avoisinants et le panorama vertigineux plongeant vers Faverges les aient autant ravis que moi.

Tiens, le tandem Carpentier s'en revient de guerre ... S'ils ont atteint le col comme ils me le signalent en passant, Pierrette et Francis pouvaient sans doute boucler l'ensemble du parcours pour un kilométrage identique au leur. Que s'est-il passé ? En tout cas, ils n'ont guère l'air inquiets. Je songe sur le champ à l'histoire du gars traversant la Manche à la nage et qui, tout trempé, devise tranquillement avec les journalistes sur le rivage français.

« Voilà, juste au milieu du Channel, au moment où j'ai bien vu les falaises anglaises, j'ai été pris d'une énorme crampe. »

« Et alors ? »

« Alors, j'ai fait demi-tour et je suis rentré. »

Non ; mis à part un petit passage à 9% au dessus du torrent, la grimpette n'est ni difficile ni vraiment longue. La route est certes un peu étroite mais, dans la mesure où je suis seul, la circulation automobile ne me dérange pas plus que ça. De leur côté, qu'en ont pensé les copains de devant ?

Descente sur Thônes, plutôt vent dans le nez, mais régulière et sans lacets. Songeant constamment à la récente et terrible chute de Jean-Pierre Palmantier dans le Forez, je me garde bien de dépasser les 40 km/h même entre les nids de poule.

Arrêt casse-croûte au reblochon de cinq minutes ... et en route vers Bluffy cette fois-ci sur les grands braquets et sans réellement regarder un paysage qui, de toute manière, jusqu'aux abords du lac, s'est industrialisé et « amochi ».

Midi ; je descends sur le vieux village de Menthon et son château par des ruelles très étroites bourrées de promeneurs, de cycloportifs et, bien sûr, de voitures. Prudence, prudence, toujours

prudence ! Remontée sur Talloires et point encore d'Acépistes en vue ... les bougres ont décidé de tirer gros avant l'apéritif !

Enfin le lac et le plat ; je devrais rallier Saint-Jorioz aux alentours de treize heures mais mon pneu arrière en a autrement décidé. Un brusque talonnage et c'est l'arrêt crevaison. Je renverse la bicyclette en me salopant mains et cuisses, déballe le matos et, une minute plus tard, aperçois la haute silhouette de Jean-Pierre s'avancer tranquillement vers l'épave.

Jugeant Yvette dans un état physique acceptable, le camarade Pendu accompagné de sa tendre épouse a effectué notre parcours, façon voiture balai, et ainsi secouru le premier maillot rouge de rencontre. « Merci les amis, vous tombez là vraiment à pic ! »

A un plus un, tout est réparé en un tournemain et, sur le 40/15 des familles, je me réengage sur la piste cyclable après un bref adieu aux cygnes et foulques flottant paresseusement sur les bords des eaux vertes du lac. Mmouais, l'horizon sud est cette fois bien bouché et ne promet rien de bon pour l'après-midi !

Treize heures dix ; j'entends brusquement sur ma gauche des voix qui m'appellent ... Tout appliqué à ma tâche pédalante, j'ai dépassé le village Ternélia que je pensais un peu plus lointain. En arrière toute !

Bonne nouvelle ; tous les copains sont de retour et m'ont gentiment attendu pour déjeuner. Rejoignons-les vite et l'on verra plus tard pour l'opération décrassage. J'ai une de ces dalle !

Yves Lanoë

*
**

Pierrette et Francis CARPENTIER

Dimanche 10 juin après-midi

Le ciel est couvert, nous ne voyons plus la montagne, pluie! Pluie!

Notre activité sportive est devant la télé :

Finale de Roland-Garros, qui sera terminée le lundi à cause de la pluie et dernière étape du Dauphiné-Libéré.

Pierrette et Francis Carpentier

*
**

Lundi 11 juin matin

Une sortie complètement « Duingt »

Samedi : arrivée au lac

Dimanche : « Le Col du Marais »

Lundi : il pleut. Voilà un séjour qui s'annonce sous le signe de l'eau.

Certains sont venus au petit déjeuner en tenue de vélo espérant conjurer le sort mais rien n'y fera, il pleut et il pleuvra. Notre monture restera donc à l'abri.

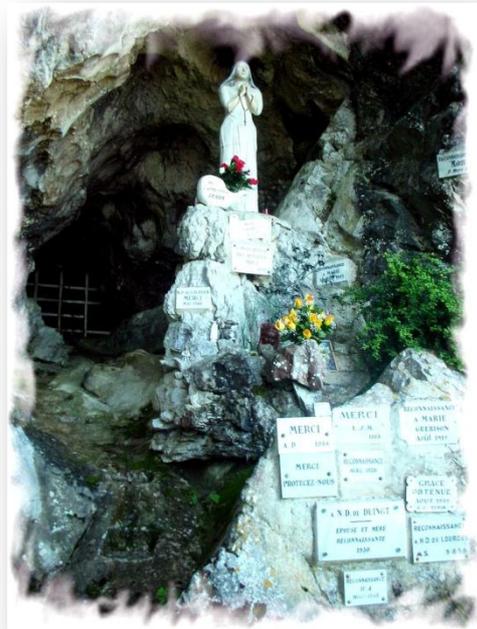
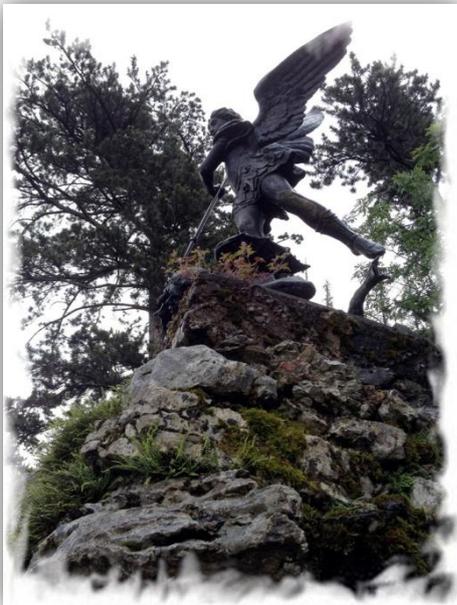
Dans le groupe, nous avons des marcheurs affirmés originaires de CAEN, qui nous invitent à une balade d'une durée entre 45 minutes et une heure. Il est 9 heures : nous ne rentrerons qu'à 13 heures.

Direction DUINGT, commune voisine de SAINT-JORIOZ, pour la montée vers la grotte de Notre Dame du Lac.

Nous sommes 9 pèlerins certains avec leur pèlerine (non pas leur femme mais une cape).

Les Dames : Michèle, Nicole, Pierrette et Chantal (championne de Normandie dans la catégorie marche sous la pluie).

Les Messieurs : par ordre d'ancienneté sur cette terre : Jean-Pierre, Pierrot, Daniel, Pierre et Didier.



Départ par la piste délaissée des cyclistes, jusqu'à DUINGT, où nous attaquons un chemin de croix avec ses 14 stations menant à **la Grotte de Notre Dame du Lac** surmontée d'une grande croix. Au passage nous saluons **la statue de Saint Michel**.

Cela rappelle à Pierrot et à moi-même, un autre chemin de croix à Villard-de-Lans vers le village martyrisé de Valchevrière.

Les premiers sont devant, les derniers derrière, (ce qui est normal). Mais nous nous retrouvons tous pour admirer une vue superbe sur le lac et **le château de RUPHY** du XI^{ème} siècle, situé sur une presqu'île.

Pierre mitraille à tout vent (et à toute pluie).



Les Normands proposent de continuer cette promenade par le sentier du Belvédère, pentu, fait de roche et terre sous un crachin qui leur rappelle leur pays.

Mal chaussés ou simplement prévoyants, Pierrette, Nicole et Didier décident de redescendre tandis que six aventuriers se lancent vers le sommet.

A chaque détour, nous croyons l'atteindre,



mais une nouvelle escalade s'offre à nous et, trop éloignés du départ, nous ne pouvons la refuser. Pas étonnant nous sommes sur la Crête du Taillefer.

Pierrot et moi-même ayant l'âge de nos artères, nous nous offrons quelques pauses récupératrices tandis que les « ceussent » de devant découvrent des campanules ou autres fleurs sauvages tout à leur avantage sous cette pluie, **voire des champignons.**

Un jeu de gamin consiste à secouer un arbre pour arroser son suivant en ayant soin de s'éloigner le plus rapidement possible, ce qui nécessite une certaine souplesse que certains n'ont plus. Enfin le point haut est atteint et nous découvrons une vue à 360° mais également que nous nous sommes bien éloignés du lac !!

Il ne reste plus qu'à redescendre, ce qui n'est pas le plus facile surtout quand on a le « pouce au fond » (expression moursienne indiquant un mal aux pieds). Certains passages nécessitent **une « désescalade » acrobatique !!**

Arrivés enfin au plan horizontal, nous nous dirigeons vers SAINT-JORIOZ où nous attend le repas récupérateur. Au détour du chemin, plusieurs de mes compagnons de sentier essaient d'expliquer à un couple d'anciens comment se rendre au « Pré du Lac ». Devant la difficulté du dialogue, je me dévoue pour les accompagner dans leur voiture réalisant ainsi ma BA pour la journée.

Demain sera un autre jour mais il pleuvra.

Jean-Pierre PENDU

*
**

Catherine REMIOSZ

Lundi 11 juin après-midi

BALADE EN SOLITAIRE !!!

Une nouvelle grosse pluie se manifeste pendant le repas et jusque vers 14 heures où un beau soleil réapparaît.

Après une matinée de promenade au-dessus de Saint Jorioz pour les uns et à Annecy pour les autres, un bon nombre d'entre nous a très envie d'enfourcher la bicyclette et opte pour le tour du lac. J'ai aussi des fourmis dans les jambes mais... je ne veux pas me mouiller ni mon vélo !

Alors que le groupe s'élançe dès 14 h 30, je démarre seule vers 15 h 30 : la piste cyclable qui ceinture les trois quarts du lac est parfaitement sèche, le soleil est bien présent et chaud, la vue sur le lac et les montagnes alentour superbe... le bonheur !!!

En arrivant à Annecy je retrouve Pierrette et Francis en tandem qui s'arrêtent là. Je continue vers Veyrier-du-lac où les tilleuls embaument ! Puis vers Menthon-Saint-Bernard et son superbe château qui domine le lac. En regardant vers Faverges, de gros nuages noirs apparaissent : vais-je perdre mon pari de rouler au sec ?

Talloires est atteint puis Doussard (le bout du lac) par la route qui longe de très près le lac puis reprend la piste cyclable, passe Duingt et retrouve Saint Jorioz... au sec !!!

Mon pari est réussi mais je ne perds rien pour attendre : demain sera un autre jour !

Catherine Remiosz

*
**

Catherine MONTORIER

Mardi 12 juin matin

Que fait L'ACP quand il pleut ?

Mardi matin, comme depuis deux jours, l'horizon est bouché au-dessus du lac d'Annecy. Les montagnes environnantes ne se laissent pas entrevoir. Le vélo, ce sera pour cet après-midi, dans le meilleur des cas. En attendant, que prévoit-on quand on est un cyclotouriste contrarié par le mauvais temps ? Voilà les réponses apportées par les acépistes présents cette semaine à Annecy :

Pierre, Didier, Nicole, Michèle, Chantal, Daniel et Marcelle, Claudette, Catherine R. et Yvette sont tentés par la marche. Équipés comme le montre la photo –page suivante –, ils font une huitaine de kilomètres qui les mènent dans la campagne entourant le centre d'accueil. Ils terminent leur balade

par le port de St-Jorioz et les rives du lac, à travers la roselière, lieu protégé où les habitants des lieux côtoient les diverses espèces animales qui semblent s'y trouver à leur aise.



Marcelle et Daniel, Didier, Pierre, Nicole, Chantal, Catherine R, Claudette et Michèle dans un remake de "Chantons sous la pluie"

Pierrot, Gégé et Jean-Pierre ont réuni une commission extra-ordinaire des Flèches de France. Ils veulent vérifier et améliorer quelques itinéraires entre la version « rapide » et touristique.

Yves, en ce jour de pluie, c'est plutôt la presse qui l'intéresse. Il va donc chercher le journal à St-Jorioz.

Francis et Pierrette entreprennent la montée, à pied vers le petit hameau d'Entrevernes situé au-

dessus de notre point d'accueil. Il ne manquait certainement que le soleil pour faire de cette petite escapade une réussite.

Gisèle a fait marcher **Michel**-dans le bon sens du terme- dans leur chambre. Je me suis laissé dire que ce n'est pas la tasse de thé de Michel mais il ne peut rien refuser à sa gentille infirmière...!

Et Thierry ? Il est resté.... aux abris. Avisé, le Président !

Enfin, si vous avez bien suivi, le compte y est. Ou presque ! Il ne manque que la rédactrice de cette partie de l'article commun. En effet, **Catherine** n'a rien fait car Gégé lui avait dit : « j'en ai pour quelques minutes » et en fait, ils ont balayé les plus grandes flèches qui passent vers le centre de la France. Soit Hendaye, Luchon, Perpignan, Marseille, Nice.... Je n'ai donc attendu que 2 heures, je m'en sors bien... Mais, un moment de pause, un matin de pluie, à ne rien faire, c'est presque un luxe dans notre monde de vitesse et de suractivité. Une occasion mise à profit pour regarder, écouter, réfléchir, ou simplement « buller » c'est si important.

Catherine MONTORIER

Mardi 12 juin après-midi

Après la pluie, le beau temps. Proverbe bien connu de ceux qui regardent le ciel avant de préparer leur monture : vérification de la pression, du bon fonctionnement du compteur, mise en place de la sacoche de guidon, etc.

Qui ne risque rien n'a rien. Autre proverbe tout aussi célèbre. Eh bien, fort de cet adage, on a regardé le ciel noir mais avec de belles lucarnes bleues et on leur a fait confiance, aux lucarnes. Résultat on s'est pris tout le noir sur la tronche, et sur tout le reste d'ailleurs. Détrempés, on était.

Tout avait pourtant bien commencé. Une petite balade vers le col de Leschaux (897m), situé à quelques coups de pédales de notre lieu de villégiature. Bref, un enthousiasme, probablement céleste, mobilisa quelques aventuriers dont je fus. Ainsi nous sommes partis plein d'espoir, de celui qui fait vivre.

Rien à dire, au début. Tout à gauche mais certains besognaient leur monture mieux que d'autres. Catherine M., qui avait dû prendre de l'avance, nous attendait à la sortie d'un virage avec le lac en arrière-plan, pour nous pixéliser dans l'effort. J'ai dû faire une grimace pour bien marquer l'effort. Un sourire eut été prétentieux de ma part même si, en même temps, ce sourire aurait marqué ma reconnaissance, à l'égard de Catherine, d'être pixélisé.

Et peu après, les premières gouttes nous « surprennent » à quelques centaines de mètres du col. Repixélisation du groupe, moins un forcément.

Et là ça se met à dégringoler. Premiers mètres dans la descente. Je ne vois plus les autres. Pour moi, c'est comme l'enfer (la fin prouvera qu'on peut en sortir !) et je le vis comme tel.

Un véritable déluge dans cette descente, dans laquelle mon vélo ne comprend absolument pas que je lui donne l'ordre de ralentir. Probablement atteint d'Alzheimer, le vélo, bien sûr, ne savait plus à quoi pouvait bien servir une paire de freins Mafac d'il y a 30 ans.

Et dans ce genre de truc, on est souvent face à des choses étonnantes. Ainsi, au sortir d'un nuage de pluie, telle une apparition, Michèle et Catherine R., dans la montée. Sereines, au train.

No problème. Mais elles ont eu raison d'attendre et de monter dans le déluge. C'est moins dangereux que de descendre. Autant que je me souviens, elles n'étaient pas parties avec nous de peur qu'il pleuve !

Ouf ! Regroupement en bas. Mes mains sont douloureuses d'avoir tenté, coûte que coûte, de ralentir la machine. Le soleil se moque de nous en faisant une petite apparition, certes brève mais quand même, c'est de la provocation.

Retour au bercail. Douche, petite bière, bref que du bonheur (je vous l'avais dit qu'on en sortait de l'enfer). Et ensuite l'apothéose ! La partie de crapette avec des professionnels de la chose et des novices, hein Pierrot !

La crapette, ça ne se décrit pas, ça ne s'explique pas, ça se vit. La crapette EST. Pour tout renseignement s'adresser directement à Marcelle ou bien vous pouvez aller sur son blog entièrement consacré à l'art de la crapette.

Mais j'ai attentivement suivi une partie. J'en ai même filmé un bout. Et là, en visionnant par la suite le document, je me suis rendu compte que certains, qui se reconnaîtront, battaient ou rangeaient les cartes très habilement.

Mais quelle importance, après tout, l'essentiel est de gagner ; c'est inscrit dans le marbre de nos sociétés modernes et libérales.

Mais qu'est-ce-que c'est marrant de foutre le bazar dans une partie de crapette !!

Et au final, je ne suis plus sûr que cette partie de crapette se passait le même après-midi que notre descente aux enfers !!! Alzheimer qui es-tu ?



Pierre VATHELET

*
**

Nicole LEBAR - KRIEF

Mercredi 13 juin matin

Tiens ! Il pleut. En fait, il pleut depuis hier, mais nous avons pu rouler hier après-midi.

Nous décidons, en cette matinée bien mouillée, d'aller marcher. Thierry, qui a transporté toutes ses affaires dans une petite sacoche, n'a pas de chaussures de marche.

Pas de problème : Chantal lui propose ses baskets, mais non, cela n'est pas la bonne pointure. Alors ce seront les baskets d'Yvette.

A 9 heures, rendez-vous au parking des voitures, direction Annecy. Après une promenade dans les rues du Vieil Annecy, je propose une halte à un café. « L'Estaminet » nous paraît sympathique. Il ne fait pas très chaud. Nous commandons café ou vin chaud. Thierry ne manque pas un bon mot : « ne soyons pas chauvins ».

Retour aux voitures pour le déjeuner au centre de vacances.

Sortie vélo prévue pour l'après- midi.

Nicole LEBAR-KRIEF



Thierry RIVET

Mercredi 13 juin après-midi

Après un déjeuner buffet au centre de vacances Ternélia, on profite d'une accalmie météo pour sortir nos vélos. Au programme le col de Leschaux, un petit col gentillet à partir de Sévrier (pente moyenne 4%) et non de Saint-Jorioz (plus raide). Les 12 km d'ascension sont agréables sur la D912 dans la forêt du Semnoz avec, à notre gauche, vue sur le lac. C'est la porte d'entrée du massif des Bauges et la rampe d'accès au Crêt de Chatillon escaladé par Didier (belle vue à 1699m d'altitude).

Au **col de Leschaux**, qui culmine à 897m (selon Google) ou 900m (selon la pancarte), arrivent Catherine et Gérard, Nicole, Pierre, Yves et moi-même ainsi que de nombreux cyclos d'autres clubs, beaucoup moins rapides que Cyrille Guimard qui est passé là en tête dans le Tour de France 1970 ...

Il y a bien une bégude, c'est-à-dire une buvette, baptisée « la Baratte » mais nous n'y boirons ni lait chaud ni vin chaud ; ils ne feront pas leur beurre avec nous aujourd'hui !

Catherine, Claudette, Michèle, Daniel, Jean-Pierre, Francis et Pierrette ont préféré faire un tour de lac, que je ferai aussi avec Catherine, Nicole et Pierre avant de rentrer au bercail.

Gisèle et Michel sont allés à Annecy pour faire réparer le fauteuil ; ça roule !

Enfin une balade sans vélo, pour Chantal, Marcelle, Yvette et Pierrot.

Thierry Rivet

*
**

Michèle HUGON

Jeudi 14 juin matin

Aujourd'hui le soleil est revenu pour de bon et en principe il ne doit pas pleuvoir. C'est vrai, monsieur météo ne s'est pas trompé, nous avons une belle matinée pour grimper le col de TAMIE.



Photo Francis CARPENTIER

Après une approche relativement facile jusqu'à Faverges, l'ascension par la D12 est régulière. Nous avons tout de même un peu frais dans la traversée des gorges, ce qui n'est pas plus mal, trop de chaleur nous épuiserait.

Chacun monte à son rythme. A l'arrivée, un café accueillant nous tend les bras et les 14 ACEPISTES présents en profitent pour faire une petite halte sur la terrasse.

Nous méritons bien la descente jusqu'à Albertville. La suite du parcours à partir d'Ugine est plus exigeante. Ce faux – plat montant et le fort vent de face nous obligent à beaucoup d'efforts. Pour ma part, j'apprécie fort la roue arrière du tandem ! Merci Pierrette, merci Francis, j'ai un peu honte d'en abuser, mais que c'est bon !

Pendant que nous grimpons, Yvette fait de la marche à pieds et visite la grotte de DUINGT, Pierrot au genou récalcitrant effectue Saint Jorioz - Alberville et retour à vélo, Chantal et Marcelle Saint Jorioz - Ugine et retour à vélo, Gisèle et Michel profitent du soleil.

C'est avec joie que nous nous retrouvons tous autour d'une table « pour refaire les niveaux », comme dirait Jean – Pierre Pendu, et pour commenter notre matinée.

Merci à tous pour ces bons moments en votre compagnie.

Michèle HUGON

***Une pensée pour notre ami Jean Pierre PALMANTIER qui appréciait tant ces ballades à vélo.
Nous ne l'aurons plus jamais avec nous. Sa gentillesse et sa bonne humeur nous manqueront.***

SUPER-RANDONNÉES

Ma " Super Randonnée de Haute-Provence " au pays de GIONO et de la lavande

Sophie MATTER est décidément une jeune femme pas ordinaire. Fixée à Carcès, dans le Var, elle a déjà beaucoup "baroudé" à travers le Monde, à vélo bien sûr, à la recherche d'aventure et de merveilleux paysages, tout en restant autonome dans la mesure du possible. Elle possède aussi, bien qu'elle s'en défende, des qualités physiques indéniables et tout ceci l'a incitée à mettre sur pied ce qu'elle a baptisé " Super Randonnées " sous l'égide de son club, l'A.C.P. . Ce sont des randonnées permanentes d'environ 600 km présentant une dénivelée d'au moins 11000 m, à effectuer en autonomie complète en moins de 50 h (en formule " Randonneur ") (il existe aussi une option " Touriste " beaucoup plus accessible). Pour l'instant, 2 " SR " ont vu le jour : la " Super Randonnée de Haute-Provence " en 2008 et le " Dauphiné Gratiné " (dans la région de Grenoble) en 2010. Comme pour beaucoup de randonnées permanentes, le "décollage" fut laborieux, d'autant que le très corsé programme proposé n'est pas à la portée du premier venu, il faut quand même en convenir ...

Sans doute le nombre de tentatives annuelles serait-il resté presque confidentiel si un nouvel élément n'avait pas "boosté" l'affaire, début 2012 : la création (par une autre jeune femme "acépiste", Geneviève FABUREL) du " Randonneur 10000 ", distinction qui exige, entre autres, une " SR ", au choix ? Alors maintenant, Sophie croûle (presque) sous les inscriptions et puis, les étrangers veulent eux aussi créer des " SR " sur le même modèle chez eux (Croatie, plusieurs états des U.S.A.) pour ne pas être lésés ... D'autre part, Sophie est en train de créer une 3^{ème} SR dans les Pyrénées, à cheval sur la France et l'Espagne pour 2013. Gageons que l'aventure des SR ne fait que commencer et que Sophie aura bien du boulot à l'avenir ! Surtout qu'elle organise en plus tous les BRM chaque année, au départ de Carcès (dont le fameux " 1000 du Sud "). Si vous recherchez du "plat", ne venez surtout pas sur les épreuves de Sophie ; par contre, si vous aimez la montagne, les beaux panoramas, la gestion des efforts solitaires ... et l'effort physique lui-même, alors là, ses "menus" vous combleront, d'autant qu'ils sont préparés avec la plus grande minutie !

C'est ainsi que je me suis retrouvé à Carcès, prenant mon vélo en photo devant la pancarte de sortie du village, à 0 h 00 le mardi 3 juillet 2012 (tous les contrôles doivent se faire par photo sur une SR).

J'ai choisi cet horaire très matinal pour 3 raisons : primo parce que cela devrait m'éviter de passer les 3 plus grosses difficultés de l'épreuve en pleine chaleur (généralement forte en ces lieux et en cette saison) ; secundo parce que j'ai l'intention de dormir un peu la nuit suivante dans notre caravane à Buis-les-Baronnies (km 383) ; tertio

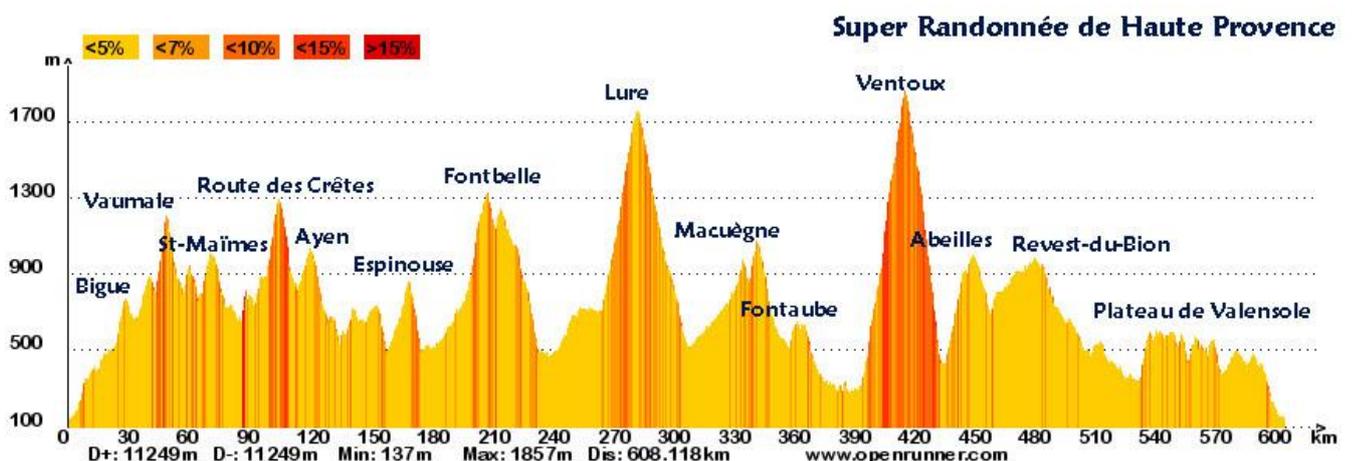
parce qu'ainsi, je ne devrai pas dépasser les 2 h du matin la 3^{ème} nuit pour être homologué (moins de 50 h), ce qui ne fait donc pas beaucoup entamer celle-ci.

À propos du "bout de nuit" passé dans notre caravane (stationnée dans un camping de Buis où nous passons nos vacances), j'ai demandé au préalable à Sophie si cela la gênait d'un point de vue éthique, vis-à-vis de l'autonomie à respecter (plutôt que d'aller dormir dans un hôtel de la ville). Comme elle m'a donné son "feu vert", j'ai les "coudées franches".

La veille, j'ai rejoint Carcès seul, en voiture, en empruntant la fin d'itinéraire de la SR (que je ne connais pas) depuis Sault. Nicole, elle, restée à Buis, va sans doute s'inquiéter, mais j'ai promis de lui donner des nouvelles à l'aide de mon portable ... au moins quand je pourrai disposer de réseaux téléphoniques.

Je n'ai pas choisi la date du 3 juillet par hasard. C'est en effet une nuit de pleine lune et celle-ci, énorme, est effectivement au rendez-vous. La plupart du temps, sur ces routes désertes, je vais pouvoir éteindre mon éclairage avant, ne le rallumant qu'au croisement de très rares voitures (4 ou 5 avant le jour).

Ma hantise, ce n'est pas la solitude nocturne, mais plutôt la perspective d'avoir à faire tout le tour des Gorges du Verdon entre Aiguines (km 42) et presque Moustiers-Ste-Marie (km 139). Pas pour les difficultés, sérieuses certes, mais en raison de mes problèmes de vertige et dans ce secteur-là, on est quand même bien servi !



De Carcès à Buis via les Gorges du Verdon et la Montagne de Lure ... entre autres

Je m'élançais donc vers Cotignac avec pour premier objectif le gentil Col de la Bigue (785 m d'altitude, au km 28) ; puis par des routes doucement vallonnées, j'arrive à Aiguines tout illuminée, aux portes du Grand Canyon du Verdon. J'aperçois bien la pancarte "Comps-sur-Artuby" vers la droite à l'entrée, mais, emporté par mon élan et persuadé qu'il fallait traverser Aiguines, je continue tout droit, sans doute attiré par toute cette féerie et ces fontaines bruissantes. Bien m'en a pris de regarder ma carte, au bout du village désert, car j'étais en train de commencer à contourner les Gorges du Verdon dans le mauvais sens ! Demi-tour, vérification de la pancarte et là, c'est bien bon, ouf !

Je savais que la route allait monter, mais là, je suis quand même surpris d'être obligé d'utiliser rapidement mes plus petits braquets. La nuit, on a parfois du mal à bien évaluer les pentes, mais cela m'inquiète quand même. Où ai-je donc mis les pieds ou plutôt mes roues ?

Je ne suis pas très serein car, à ma gauche, je "sens" l'abîme de plusieurs centaines de mètres de profondeur, heureusement recouvert d'une brume assez épaisse ; d'autre part, dans la nuit, j'ai peur de louper le 1^{er} contrôle à la Source de Vaumale et je tends l'oreille au maximum pour détecter le moindre bruissement de fontaine sur le côté droit. La voilà enfin, au km 50 ; il est 3 h 38 et, même en déduisant ma petite erreur d'Aiguines, je n'ai pas roulé bien vite. Qu'importe, je me suis dit que jusqu'au bout de ces satanées Gorges, je ne me mettrais surtout pas une pression supplémentaire !

Maintenant, ça monte, ça descend, ça remonte, ça redescend. Après le Pont de l'Artuby, je trouve l'ascension bien longue et j'ai peur d'avoir loupé la D 90 vers Trigance. Mais non !



Le jour se lève un peu avant Pont-de-Soleils et la route qui vient de Castellane. Bientôt, je quitte cette D 952 pour prendre à gauche la Route des Crêtes qui surplombe de plus en plus le canyon. Les pentes s'accroissent, les falaises deviennent de plus en plus vertigineuses sous le soleil levant, je roule de plus en plus à l'opposé du gouffre, ce qui ne pose aucun problème sur cette route déserte.

Les dernières rampes avant le panneau à photographier sont très raides (sans doute 12 à 15 %), mais ça "passe", en prenant son temps (km 106 ; 7 h 28). Il faut continuer à grimper un peu avant de basculer dans la descente, aussi raide et sans parapet ! J'vous dis pas

l'état de stress du bonhomme qui serre tout ce qu'il peut serrer, les fesses, les dents et surtout les freins pour essayer de maîtriser sa monture, aspirée par une force de gravité trop importante dans ce gouffre d'anthologie ! Que se passe-t-il alors ? Phénomène physique facile à comprendre : le frottement important des patins sur les jantes chauffe celles-ci ; la pression de l'air dans les pneus augmente et ... j'éclate à l'avant, au bout de 400 m peut-être ? Heureusement que je peux m'arrêter très vite car la chambre à air, sortie du pneu déjanté, commençait déjà à s'entortiller autour du moyeu, ce qui aurait pu me faire chuter ! Bien sûr, la chambre est bonne à jeter, mais par chance, le pneu et la jante sont intacts. Je peux donc repartir assez rapidement après changement de la chambre. Repartir est un grand mot d'ailleurs car pour éviter de renouveler pareille mésaventure, j'ai décidé d'alterner vélo et marche jusqu'aux Chalets de la Maline (disons sur 3 bons km) ; quand j'estime les jantes chaudes, je descends et marche un peu tout en m'alimentant, puis je remonte à vélo, etc... Les portions pédestres me permettent de jeter un coup d'oeil (furtif) sur ces paysages grandioses que Sophie souhaite tant nous faire apprécier ...

La fin de cette Route des Crêtes est moins pentue et même parfois montante ; aussi je peux reprendre le cours normal de ma randonnée en direction de La Palud-sur-Verdon (km 121). Il est déjà 9 h, il commence à faire bien chaud et je ne manque pas de remplir mes bidons à la fontaine "*La pus auta Font*" indiquée par Sophie.

À la fin des Gorges, le magnifique Lac de Ste-Croix étale ses eaux turquoises avant que le parcours n'atteigne Moustiers-Ste-Marie sans y entrer toutefois. Puis après une longue côte et l'accès au Plateau de Valensole, voici Puimoisson qui s'étend sur une crête, dominant les premiers champs de lavande en direction de la Vallée de l'Asse. Une belle descente, assez rapide, et me voilà à Bras-d'Asse, au robinet du cimetière, avant d'attaquer le Col d'Espinouse (838 m). Le contrôle au sommet (km 172 ; 12 h 06) me permet d'y apprécier un beau panorama sur la Vallée de la Bléone, en direction de Digne. Le panneau officiel du col ayant disparu, Sophie a poussé la "conscience professionnelle" jusqu'à fabriquer elle-même un panneau de son cru pour que les randonneurs puissent satisfaire au contrôle !



Au croisement de la " Route Napoléon " (N 85), la présence d'un bar m'incite à commander un café qui me redonnera du tonus à cette heure plutôt propice à la sieste. Puis c'est la longue remontée de la belle Vallée de la Duyes par une route assez facile, poussé par une légère brise. Pour éviter la déshydratation, je bois fréquemment sans oublier de m'arroser l'arrière du casque, les bras et les cuisses.

Peu après Thoard, la route se cabre nettement au moins jusqu'à Mélan, avant le franchissement du Col d'Hysope (1236 m) dont le nom peut rappeler l'Antiquité, rapidement suivi du Col de Fontbelle (1304 m) où il faut pointer (km 212 ; 15 h 08). Heureusement que ces 2 beaux cols serpentent sur une route assez ombragée car le soleil est à son zénith ! À Authon, dans la descente, je "referai les niveaux" à la fontaine tout en mangeant un peu. Puis c'est la longue descente vers Sisteron et sa citadelle par le Défilé de Pierre Écrite, d'où l'on peut jouir là encore de magnifiques panoramas sur la gauche.

À Sisteron, dans la Vallée de la Durance, la température presque caniculaire m'incite à m'arrêter boire un coca bien frais et à acheter une part de pizza pour changer du "sucré". Disposant alors de réseau, j'en profite pour appeler Nicole afin de lui donner ma position et lui dire que tout va, disons, pour le mieux.

Direction St-Etienne-les-Orgues, à 30 km de là, pied de la Montagne de Lure que l'on peut qualifier de " petite sœur du Ventoux ". J'y pointe à 18 h 38 (km 270) et n'oublie pas d'y refaire le plein car, désormais, ce sera la "pampa" pendant environ 40 km. Je ne connais pas cette montée de 18 km, presque toute à l'ombre, assez régulière, mais quand même très sérieuse (1100 m de dénivelée). Sur la fin, un immense panorama se dévoile progressivement, après le Refuge de Lure, depuis la crête dénudée. En l'absence de panneau à photographier, il faut descendre environ 3 km pour trouver celui du Pas de la Graille (km 291 ; 21 h 30).

La température a nettement chuté ; aussi je me couvre pour la descente sur une route assez étroite, pas balisée et gravillonnée par plaques, descente au cours de laquelle la nuit tombe rapidement. Qu'elle fut longue cette portion de 23 km pour rejoindre la Vallée du Jabron ! J'ai dû m'arrêter enlever ma roue arrière pour débloquer un petit gravier coincé entre le patin de frein et la jante. J'ai même eu peur un moment de m'être fourvoyé sur une voie secondaire en l'absence de pancartes. Enfin, Valbelle et ses lumières m'ont rassuré ; mais là, un chien, assez gros semble-t-il, m'a obligé à "sprinter comme un malade" (je n'ai pas pris le temps de lui demander son pedigree !).

La Vallée du Jabron est bien là, route facile et bien bitumée. Je ne devrais plus avoir trop de difficultés avant mon étape à Buis-les-Baronnies, les 4 cols restants étant en principe "gentillets". Je suis quand même surpris par le premier, le Col de la Pigière (968 m) dont la fin m'a semblé plus dure que prévue. Quant au second, le Col de Macuègne (1068 m), je l'ai déjà monté au moins 3 fois à l'entraînement et là, je le trouve interminable bien qu'il soit plutôt facile et ne mesure que 4 km ! La fatigue ne commencerait-elle pas à faire son œuvre ? J'y prends la photo-contrôle prévue (km 348 ; 1 h 37). Eh oui, finalement, il y a déjà 25 h 37 que je roule !

Dans la descente, heureusement facile, de 10 km vers Montbrun-les-Bains, je continue à éprouver une sensation étrange ressentie depuis le début de la nuit : une sorte de dédoublement de la personnalité. J'ai l'impression que nous sommes 2, mais c'est bizarre,

par "vagues". Sans doute est-ce dû au fait que, d'habitude, Nicole m'accompagne toujours et qu'elle est en général derrière moi ?

Il me reste à passer les cols des Aires et de Fontaube sans oublier de photographier la pancarte de ce dernier (km 371 ; 3 h 12). Puis descente très pénible de ce col, "au radar" ou, si vous préférez, en mode "pilotage automatique" ... Heureusement que je la connais très bien, mais à la réflexion, j'aurais sans doute mieux fait de dormir 15 min vers Montbrun, voire avant !

À 4,5 km de Buis, je dois quitter l'itinéraire de la " SR " pour rejoindre cette ville et le camping, ce qui me fera donc un surplus de 9 km aller-retour ; mais qu'importe ! L'avantage de disposer de la caravane et de pouvoir me changer et me ravitailler compense bien cela.

Il est 4 h 07 lorsque je toque à la porte (avec 2 h 30 à 3 h de retard sur mon planning approximatif !) et Nicole n'a évidemment pas encore dormi. J'ai parcouru 386 km en 28 h 07 (dont 26 h 30 de vélo) pour une dénivelée (assez énorme) estimée à 7500 m (mon altimètre est tombé en panne du côté de Moustiers-Ste-Marie).

De Buis à Carcès via le Mont Ventoux et le Plateau de Valensole

À 6 h 07, soit 2 heures pile après mon arrivée, je quitte Nicole et le camping. J'ai eu le temps de dormir 1 heure (très profondément !), de me laver (assez sommairement) et de manger (suffisamment).

Le jour finit de se lever et mon redémarrage sur un faux plat descendant de 5 ou 6 km se fait sans problème. Je prends soin quand même de passer les "bosses" (Col St-Michel, Pas du Voltigeur, Pas du Loup) sur un braquet suffisamment petit pour réhabituer progressivement à l'effort mes pauvres muscles encore endoloris.

Le panneau d'entrée de Malaucène est là à 7 h 25 (km 24) et j'enlève gilet réfléchissant et manchettes avant d'attaquer le " Géant de Provence ", c'est-à-dire le Mont Ventoux qui, en 21 km, nous fait gagner environ 1600 m de dénivelée ! Sa réputation d'ascension très dure n'est pas usurpée et, pour me la remémorer, je l'ai refaite 3 jours avant mon départ (la fois précédente, c'était en 2001, pour les " Galériens du Ventoux " !). L'heure est presque idéale et aujourd'hui, tout est calme, contrairement à samedi dernier où un fort vent d'Est soufflait. J'avais prévu 3 bonnes heures d'ascension et, à quelques min près, cela a bien été vérifié, sans souffrir outre mesure. Au sommet, c'est un peu la cohue, provoquée par de nombreux cyclistes venant de Bédoin, et il faut faire la queue pour réussir à prendre la photo de son vélo devant la célèbre pancarte ! (km 45 ; 10 h 52)

Je ne m'attarde pas en ce lieu mythique mais maintes fois visité et je m'élanche à travers le pierrier, non sans avoir une pensée au passage des stèles pour " Le Gaulois " (Pierre KRAEMER) et bien sûr Tom SIMPSON, morts sur le Ventoux depuis déjà bien longtemps ...

Les hordes de cyclistes "de tout poil" qui montent face à moi sont vraiment impressionnantes (plusieurs centaines) et dangereuses (occupant souvent toute la largeur de la chaussée). Aussi c'est avec un "ouf" de soulagement que je quitte cette route au hameau de Ste-Colombe pour obliquer vers Flassan. Là, nous avons des amis, perdus de vue depuis une quinzaine d'années et retrouvés il y a une semaine. Ma route passe même juste derrière leur jardin et ils m'attendent avec quelques rafraîchissements, ainsi que Nicole qui les a rejoints à vélo, mais en faisant le tour du Ventoux par le Col de la Madeleine et Bédoin, elle ...

Et, après quelques min d'arrêt, voici les premières pentes du Col N.D. des Abeilles, pas très dures certes, mais peu ombragées sous le "cagnard" de cette mi-journée.

Il faut gérer, mais en se disant que c'est le dernier gros col de la randonnée. Au sommet (1000 m), il est 13 h 17 (km 79).

La descente vers Sault, en "montagnes russes" au début, est assez rapide sur la fin, puis il faut remonter toute cette ville en direction de Revest-du-Bion. 4 km avant cette bourgade, un petit bois bien sympathique m'incite à "piquer un roupillon" très apprécié de 15 min, bien à l'ombre.

À Banon, je pointe sous la canicule (km 120 ; 16 h 12), mais Sophie m'a dit qu'ensuite, le parcours allait devenir très roulant jusqu'à la Vallée de la Durance, ce qui s'est effectivement vérifié. Cependant, au passage à Forcalquier, j'ai éprouvé le besoin d'observer un assez long arrêt pour manger et boire, confortablement assis à l'ombre. Il y faisait encore 34 °C !

Après Oraison, à nouveau le parcours devient exigeant car il faut grimper de la Vallée de l'Asse au Plateau de Valensole par une montée un peu rugueuse de 5 à 6 km. Puis c'est une série de "montagnes russes" sur ce magnifique plateau recouvert d'énormes "bouillées" de lavande dont la teinte violette intense posée sur ces feuillages verts et cette terre plutôt ocre constitue un splendide camaïeu, associée avec le bleu du ciel et le gris des montagnes en fond de tableau. Jusqu'au contrôle d'Allemagne-en-Provence (km 189), le relief est toujours aussi tourmenté, le macadam très rugueux n'arrangeant rien au problème. J'y fais une nouvelle pause pour m'y ravitailler un peu et j'en profite pour donner de mes nouvelles à Sophie. Je pensais qu'il me restait 82 km à effectuer, mais Sophie m'affirme qu'il en reste moins de 50 (47 en réalité) ! C'est une très bonne nouvelle et, après avoir photographié le panneau de sortie du village à 21 h 12 (il n'existe plus de panneau d'entrée ...), je me dis

qu'une arrivée avant minuit devrait être possible, sachant que les 25 derniers km du parcours sont roulants. Il ne me reste qu'à passer le secteur encore délicat de 15 km précédant la Vallée du Verdon ; et puis, après, j'essaierai de "lâcher les chevaux" ...

Je perdrai un peu de temps, de nuit, dans la descente en lacets non balisée avant Quinson ainsi que dans sa traversée, assez "pourrie" (ce n'est pas le moment de casser du matériel !). Ensuite, il faudra monter (gentiment) à Montmeyan. Là, 23 heures sonnent au clocher du village et il me reste 25 bornes. Ça devrait "le faire", comme disent les d'jeunes de maintenant ... J'embraye donc à bonne allure, je suis un peu euphorique et puis soudain ... « BANG ! ». Je me suis payé un beau trou de la chaussée, pourtant en bon état, avec ma roue avant ! Et c'est bien sûr la crevaison instantanée !

Vérification du pneu et de la jante, changement de chambre à la lumière de la "frontale", cela m'a bien pris 10 min ; aussi le petit challenge personnel d'arriver avant minuit n'est plus "tenable" sans prendre de gros risques. J'adopte donc la voie de la sagesse pour rallier Carcès sans anicroche et en toute décontractation. J'y arriverai à 0 h 17 (km 236) après 18 h 10 de route (dont 16 h 02 de vélo).

Épilogue

Au final, j'ai donc parcouru 622 km en 48 h 17 (dont 42 h 32 de vélo). Ma montre-altimètre " SUUNTO " me donne 11015 m de dénivelée, mais sachant qu'elle mesure toujours un peu moins que la réalité, je crois que la dénivelée réelle doit avoisiner les 11500 m (c'est ce que m'aurait sans doute donné mon altimètre " SIGMA " s'il ne s'était arrêté). Ceci est également en accord avec la dénivelée théorique " OPENRUNNER " affichée à 11249 m, mais toujours un peu faible également.

Je suis bien entendu très satisfait d'avoir réussi cette " Super Randonnée de Haute-Provence ". Ce n'était pas gagné d'avance ! C'est une épreuve certes difficile, mais comme Sophie, je pense qu'il ne faut pas trop se mettre la pression dans sa première partie, la fin étant quand même plus facile, une fois le Ventoux passé. Si c'était à refaire, les seules modifications que j'adopterais seraient peut-être une étape à Montbrun-les-Bains plutôt qu'à Buis-les-Baronnies et un départ à 23 h au lieu de minuit ? Et encore ??

Un grand merci, Sophie, pour ce superbe parcours, très fouillé, souvent loin des sentiers battus, en osmose avec cette nature que tu aimes tant ! Désolé de ne pas avoir toujours apprécié comme j'aurais dû le faire les splendides panoramas que tu t'ingénies à nous proposer.

Et longue vie aux " SR " que tu as eu l'audace et le courage d'inventer.

Jean-Claude CHABIRAND

Jean-Claude CHABIRAND

(Randonneurs Cyclos de l'Anjou et Audax Club Parisien)

- blogs des " Super Randonnées " :
- " Super Randonnée de Haute- Provence " :

<http://super-randonnee-de-haute-provence.blogspot.fr>

- Super Randonnée " Le Dauphiné Gratiné " :

<https://sites.google.com/site/ledauphinegratine>

- blog des autres organisations de Sophie (Provence Randonneurs) :

<https://sites.google.com/site/provencerandonneurs>

RELAIS DE FRANCE

Du 9 au 21 septembre 2012, j'ai effectué

4 Relais de France de l'US Créteil :

Briançon-Nice, Nice-Marseille, Perpignan-Luchon et Luchon- Hendaye.

Itinérances



Photos Thierry RIVET

L'IZOARD

Détour par la commune qui se revendique être la plus haute d'Europe, Saint-Véran (2042m).

Passage par la route qui se revendique être la plus haute d'Europe, celle de la Bonnette (2802m). Une semaine plus tôt, ça n'aurait pas été possible avec 30 cm de neige !

Pourtant que la montagne est belle
Comment peut-on s'imaginer
En voyant un vol de marmottes
Que l'automne va arriver ?

Bah, je sais, ce ne sont pas les paroles originales de la chanson de Jean Ferrat, mais j'ai vu plus de marmottes que d'hirondelles

...

En version Touristique sous un climat globalement agréable.

Je vous livre pêle-mêle mes réflexions.

Briançon-Izoard (9 septembre) :

Bande cyclable tout au long de la montée du col mais pas l'ombre d'un cycliste par cette belle matinée dominicale ensoleillée ; par contre beaucoup de motards.

C'est bientôt la fin de l'été, les marmottes chères à Roger sont bien grasses.



La route de la BONNETTE

Après un gîte à 8 euros à Saint-Sauveur-sur-Tinée, je me pose dans un superbe hôtel à l'entrée de Moustiers-Sainte-Marie avec piscine et jacuzzi aussi.

J'ai vu un panneau routier avec la mention : « Attention chutes de branche ». Selon qu'il n'y a pas de « s », un « s » ou deux « s », les significations sont différentes. Dans le cas ci-dessus, bizarre, les branches tomberaient une à une ...

A Cagnes-sur-Mer, le Maire a pris un arrêté municipal limitant la vitesse des vélos sur la piste cyclable du bord de mer à 10 km/h ! Ça a fait la une du journal local avec photo d'un policier aux aguets derrière son radar.

Passage à Gréolières ; ça me rappelle des souvenirs avec Daniel Cayzergues en avril 1993 sur la Flèche de France Paris-Nice sous la neige.

J'apprécie plus la très belle D952 de Castellane à Moustiers-Sainte-Marie que lors de la Super Randonnée de Haute Provence sous la forte chaleur.

Oublié de pointer à l'arrivée à Marseille, obnubilé par mon train à prendre. Mon billet de train nominatif et horodaté servira de preuve de passage.

Pas facile de faire un Relais seul ; ça serait mieux à deux ou à trois ; non, pas à Troyes car aucun Relais Touristique n'y passe. A Sète non plus, soit dit en passant.



FOIX

Après une quarantaine de kilomètres de grimpée, la nuit approchant, je décide de descendre à Ax-les-Thermes, avec final à la frontale, par une route très étroite et très pentue avec le ravin tout proche ; ça craint un peu.

Il était une fois un marchand de foie qui vendait du foie dans la ville de Foix. Il disait :

« Ma foi, ce n'est pas la première fois mais la dernière fois que je vends du foie dans la ville de Foix. »

J'y suis passé un dimanche après-midi, donc j'aurais dû vous raconter ça une autre fois.

Le col des Marrous démarre où ? Et surtout ça finit où, car il faut encore grimper après l'avoir franchi ?

Au terme du troisième Relais - les Thermes de Luchon - je pose mon baluchon dans le bas Luchon.

Ah, Bagnères-de-Luchon by night, c'est très différent de Paris ; à 9 heures du soir dans l'avenue principale, on entendrait une pie voler.



Col du TOURMALET

Pour les Flèches de France, la moyenne est de 80 km / jour ; itou pour les Relais de France ; ça paraît simple comme ça, mais quand on creuse un peu, c'est bien compliqué. Par exemple, sauriez-vous me dire quand au plus tard doit arriver un cyclo qui part le vendredi à 18 heures pour une Flèche Paris-Calais de 302 km ?

Il y a deux inconvénients à enchaîner les Relais du sud-est au sud-ouest : le vent dans le nez et le bronzage plus intense côté gauche que côté droit !

Dans le pays Basque :
Belle vacherie que le col Bagargui avec de longs passages à plus de 14% !
Je suis obligé de mettre pied à terre avec mes développements ...



Cette fois-ci, je n'ai rien cassé, ni guidon ni cadre .
Il y a du progrès !



Thierry Rivet

SEMAINE FEDERALE

NIORT/CHAURAY 2012 ou UNE SEMAINE FEDERALE EN MARAIS POITEVIN

La semaine a mal commencé, pluie le dimanche et le lundi, mais beau temps par la suite, ce qui nous a permis de pratiquer nos sports favoris (cyclotourisme pour les uns, randonnées pédestres pour les autres), dans de bonnes conditions météorologiques.

Une vingtaine d'ACEPISTES avait rejoint la Vendée et décidé d'en tirer le meilleur profit. C'est une région riche en architecture et les paysages sont variés, passant de la morne plaine aux côtes atlantiques plus attirantes, sans oublier le marais poitevin visité en plate dirigée par le « pigouilleur ».



Photo Yvette PENDU



Photo Yvette PENDU



Photo Chantal ROUGERON

L'habitude étant prise, notre Président, dont l'anniversaire tombe en principe en pleine semaine fédérale, sauf cette année, nous a tout de même offert l'apéritif. Nous avons eu la joie de retrouver Paul ARSAC, Monique et Bernard LORIDE ainsi que Yvan LUCHINI, un régional. Merci Thierry pour l'apéro et pour ces moments de convivialité. La plupart d'entre nous ont terminé la soirée autour d'une bonne table dans la ville de Niort.



Monique et sa nouvelle monture

Photo Chantal ROUGERON



Thierry sur sa monture provisoire

Photo Chantal ROUGERON

Thierry vous racontera pourquoi il a dû louer un vélo, le sien ayant définitivement rendu l'âme.

Et puis il y a eu les moments nostalgiques et romantiques.

Yvette et Jean – Pierre nous ont fait découvrir le lieu où ils se sont connus, la maison forestière du rond point, où vivait Yvette et sa famille.



Photo Yvette PENDU

Moment de pèlerinage également à la mairie de Saint Mandé sur Brédoire et à l'église d'Aulnay de Saintonge où ils se sont mariés il y a eu 48 ans le 11 août dernier.

Ils ont fait ce qu'il fallait, ils ont arrosé, deux fois même, l'évènement. Merci Yvette et merci Jean – Pierre.



Photo Chantal ROUGERON

Les photos qui suivent vont immortaliser ce grand moment. Nous leur souhaitons beaucoup de nouvelles belles années à fêter.





Aulnay de Saintonge

Photo Yvette PENDU



Aulnay de Saintonge

Photo Yvette PENDU



Aulnay de Saintonge

Photo Yvette PENDU

Merci à notre club pour la participation financière à cette sortie.

Les présents, dont les noms suivent et j'espère n'oublier personne, sont sûrement prêts à retourner dans cette région de France puisque l'année prochaine Nantes sera capitale fédérale 2013.

Pierre BOISTEAU
Nicole et Jean – Claude CHABIRAND
Claudette DORLEANS
Famille FABUREL au complet accompagnée de leurs amis
Michèle HUGON
Marcelle et Daniel KONCEWIEZ
Nicole LEBAR-KRIEF
Catherine et Gérard MONTORIER et leurs amis Yvette et Claude
Yvette et Jean – Pierre PENDU
Catherine REMIOSZ
Thierry RIVET
Valéry ROCHARD
Chantal ROUGERON
Pierre THEOBALD



Pause devant LA ROCHELLE



Après l'effort

Photos Yvette PENDU



Après l'effort

Photo Chantal ROUGERON



Photo Chantal ROUGERON



Photo Chantal ROUGERON



Photo Chantal ROUGERON



Photo Chantal ROUGERON

Moments de détente après les journées harassantes !!!!!

Michèle HUGON

En tant que responsable du bulletin, je ne pouvais décemment pas laisser passer cet article de Michèle sans intervenir !

Les moments nostalgiques et romantiques de Yvette et de Jean-Pierre dans cette belle région ; leur rencontre, leur mariage il ya 48 ans... cela m'a donné envie d'ajouter :

Moi aussi j'ai un souvenir inoubliable de cette région et, avec l'approbation de Michèle, j'ai commencé par modifier le titre en y ajoutant « *CHAURAY* »

Mes souvenirs remontent à une date qui semblera peut-être un peu lointaine à certains, un souvenir d'antan mais qui ne s'oublie pas !

Evocation 1941 ... ! J'étais dans les Ardennes avec mes grands-parents ... Un exode, un long périple douloureux... et puis un point d'accueil : La Vendée et les Deux-Sèvres accueillait chaleureusement les réfugiés des Ardennes ; nous avons, mes grands-parents et moi, été hébergés par des habitants de Chauray ! J'en garde encore un souvenir ému et une très grande reconnaissance pour leur dévouement durant cette longue et difficile période. Merci à eux !

Roger MARTIN

RENCONTRE (SOUS LA PLUIE ?)

Lors d'un des relais de France qu'il effectuait, Thierry rencontra Francis Carpentier.

➤ Voici le texte de Francis et Pierrette

***Randonnée des Relais de France de Thierry Rivet de Brest à Strasbourg.
Lors de son passage au Havre, le mercredi 10 octobre, nous avons vu Thierry, sur son tour de France
à bicyclette,
Au plus près des contours de l'hexagone.
Le soir nous avons passé une agréable soirée au restaurant.***

***Du Havre le jeudi, je pars avec Thierry pour Etretat et là je découvre
l'art de Thierry pour rouler après et avant la pluie !***

A Etretat nous admirons la mer, les falaises et l'aiguille creuse.

***Le soleil fait son apparition pour Thierry qui continue son périple vers les sites si bien décrits par
Maupassant.***

Son étape du soir est prévue à Dieppe, quant à moi je retourne vers Le Havre.



Photo Francis CARPENTIER

Pierrette, Francis Carpentier