



>>> Vélo Contact <<<

2008



Lac et chapelle de Roseland

U.S. SIRAN. CYCLOTOURISME

Composition du bureau et du conseil d'administration constitués par l'assemblée générale du 11 novembre 2008.

BUREAU

Président :	SOL Pierre	Le Bourg 15150 SIRAN	tél. :	04 71 46 14 03
Vice-présidents :	FOURNOL Jean	Labeyrio 15150 SIRAN		04 71 46 01 62
	MONBERTRAND Émile	46400 LATOUILLE LENTILLAC		05 65 38 15 87
Secrétaire :	MAURY Didier	4, rue des Châtaigniers 15290 LE ROUGET		04 71 64 32 48
Secrétaire adjoint :	JOANNY Patrick	La Remise 15150 SIRAN		
Trésorière :	SOULHAC Nicole	Escoubeyroux 15150 SIRAN		04 71 46 05 42
Trésorier adjoint :	MORTESSAGNE Henri	Le Bousquet 15130 ARPAJON		04 71 64 05 40
Monsieur Sécurité :	FOURNOL Jean			
M. Sécurité adjoint :	PRUVOST Bernard			

MEMBRES

BARBET Bernard	Cité Beauséjour Les Quatre Chemins 15250 NAUCELLES	tél. :	04 71 63 56 20
BAELEN Gérard	Le Bourg 15150 SIRAN		04 63 27 00 08
BAYLE Françoise	Le Bourg 15150 SIRAN		04 71 46 01 41
BROC Régine	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
COSTA Bruno	46400 LATOUILLE LENTILLAC		05 65 38 04 85
CHEVALIER Gérard	50, impasse des Acacias 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 65 50 26 83
DAVAL Roland	rue des Cyprès 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 62 40 18 61
LAPORTE Michel	rue Nègrerieu 15150 LA ROQUEBROU		04 63 41 01 55
PRIEU Martine	Peyre Brune 15150 SIRAN		
PRUVOST Bernard	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
SALACROUP René	Lotisst Bonneau 2, 14 rue des Cézaires 46400 SAINT CÉRÉ		06 19 27 59 64

CONTACTS POUR LA PRISE DES LICENCES

FOURNOL Jean, SOULHAC Nicole, MAURY Didier, SOL Pierre.

ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Relais du PNEU

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN



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

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers ami(e)s cyclos.

Voici une décennie qui se termine pour moi, car c'est à l'assemblée générale de 1998 que j'ai été élu président d'une équipe de bénévoles, pour continuer l'énorme travail accompli par Jeannot Fournol et assurer l'avenir de la section cyclotouriste de l'Union Sportive de Siran composée alors de 54 licenciés. Malgré quelques changements regrettables et au prix d'une indispensable restructuration, nous pouvons être satisfaits aujourd'hui de notre réussite et éprouver le sentiment du devoir accompli. Notre section présente les caractéristiques de rayonnement, d'ouverture, de courage, de tolérance, de communication et d'orientation vers l'avenir, comme souhaité dans Vélo Contact de 1998.

Cette saison 2008 restera une année merveilleuse pour son innovation dans la création du « groupe des NULS », permettant aux débutants et aux modestes d'oser faire du vélo et de savourer le plaisir que procure la *petite reine*.

Saison d'une augmentation considérable du nombre des licenciés, permettant au club d'apparaître à la 126^{ème} place sur le plan national, sur 3106 clubs. Pour une petite cité du Cantal, quel honneur pour nous tous !

Saison du renouveau par le fruit du travail et de la persévérance de Jeannot, l'effectif des jeunes à l'école cyclo passant de 9 licenciés, la saison dernière, à 20 cette année. Bravo Jeannot et merci pour toute cette jeunesse.

Saison d'une participation accrue dans les différentes randonnées organisées par les clubs voisins, permettant ainsi une belle réciprocité à notre Randonnée des Châtaignes.

Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont aidé et ont œuvré pour le développement d'un esprit convivial dans les pratiques du cyclotourisme à l'U.S. Siran, tout en veillant au respect de nos valeurs, fondées sur la liberté, l'amitié, la tolérance et l'autonomie dans la découverte du tourisme à vélo.

Au cours de l'assemblée générale du 11 novembre 2008, une nouvelle équipe s'est constituée qui, après avoir été élue, a demandé et obtenu la confiance de l'assemblée. Elle aura à cœur de faire prospérer encore plus notre club, dans le respect des chartes de notre sport favori.

Meilleurs vœux de bonheur et de santé à vous tous et à vos familles.

Bonne saison 2009 et à très bientôt sur les routes.

Pierrot SOL.

LE
MOT
DU
PRÉSIDENT



Vente en ligne: www.tampon-plaque.fr



Activité des moniteurs du club en 2008.

Du 10 au 17 mai 2008: *Séjour à Siran*, sous la responsabilité de Jean Fournol. Encadrement assuré par Émile Monbertrand et Jérémie Vignes. Il y avait 20 inscrits. Il y a eu 17 participants (9 dames et 8 messieurs). C'est la première fois que les dames sont majoritaires. Dix départements étaient représentés. Le benjamin avait 52 ans et l'aîné 75 ans, la moyenne d'âge du groupe étant de 63 ans. Merci à ceux du club qui ont participé une journée. Merci à monsieur le maire et son adjoint pour leur présence et le pot d'accueil qu'ils ont offert aux participants. Merci au restaurant Le Cantou pour l'accueil et la qualité des repas.

Le *séjour de Collonges la Rouge* s'est déroulé du 7 au 14 juin 2008 par un temps clémente par rapport aux semaines qui ont précédé et suivi. Il y a eu 69 participants, dont 29 dames, représentant 26 départements. L'encadrement était assuré par deux moniteurs du club, Milou Monbertrand et Jeannot Fournol, et deux stagiaires, Henri Mortessagne du club de Siran et Jean-Pierre Orriols du club de Balma. Jean-Claude Bertin, de club de Siran a participé 2 jours, Roland Daval, Bruno Costa Martine et Jean Prieu, Jean Berger, Michel Jeanot et Gérard Chevalier ont participé une journée.

Du 13 au 20 octobre 2008: *Escapade sur la Costa Brava*, à Lloret de Mar, organisée par L'agence Lavergne. Jean Fournol et Emile Monbertrand s'occupaient des sorties pour les cyclistes, 55 participants 33 Hommes 22 dames, 15 départements représentés; favorisé par une semaine de beau temps ce séjour s'est déroulé sans problème; Milou et Bruno ont conduit le camion, et se sont occupés du transport des vélos, c'est une lourde tâche ,merci à eux, car cela évite un chauffeur payant et permet un meilleur prix dont bénéficient tous les participants.

Prévisions pour 2009:

Séjour aux Baléares du 28 février au 8 mars 2009 sous la responsabilité d'Émile Monbertrand. Accompagnateurs: Jean Fournol, Jean-Louis Féron, Jean-Marc Michel.

Ce séjour est déjà complet. Six personnes sont sur liste d'attente.

Du 6 au 13 juin 2009, *séjour à Saissac* (Aude). Responsable Émile Monbertrand, encadrement Jean Fournol. Il y a 40 inscrits, à ce jour, sur 60 places retenues au village VAL.

Du 3 au 10 octobre 2009, traditionnel *séjour à Siran*. Responsable Jean Fournol, encadrement Émile Monbertrand. Il y a 10 inscrits à ce jour pour 30 places prévues.

Prévisions pour 2010:

Séjour aux Baléares sous la responsabilité d'Émile Monbertrand. Dates non fixées. Pour tous renseignements, s'adresser à Émile.

Formation 2008:

Les 8, 9, 10 et 11 mai 2008, Henri Mortessagne et Bernard Barbet ont suivi le stage spécifique « moniteur route » à Toulouse. Les 27 et 28 septembre ils étaient en stage pratique à Pont du Château. Voilà deux nouveaux moniteurs pour le club qui en compte sept. C'est le club d'Auvergne qui a le plus de formateurs

Le 26 septembre, Jean Fournol et Jean Prieu ont participé à Aurillac à une demi-journée de formation PSC avec utilisation de défibrillateur, pour réanimer un sujet en arrêt cardiaque.

Un stage d'initiateur est organisé par le Comté Départemental du Cantal. Responsables Pierre Felgines et Jean Fournol, les 29 et 30 novembre 2008 et 13 et 14 décembre 2008, à la maison des Sports à Aurillac. Il y a 9 inscrits, dont 4 de Siran. Bravo à ces volontaires. Les séances consacrées à la mécanique, animées par Jacky Voet, formateur fédéral, seront ouvertes à quelques non stagiaires. Le docteur Font interviendra le 13 décembre de 10 heures à midi.

Les jeunes: Pour 35 jeunes licenciés dans le département du Cantal, 25 jeunes de 5 ans et demi à 18 ans (19 garçons et 6 filles) sont licenciés dans notre club, dont 22 en école cyclo. Ils ont participé à une trentaine de sorties, parfois pendant les vacances. Jérémie Vignes en est le chef de file. Parfois, certains d'entre eux sortent avec les adultes. Leur progression est indéniable. On note de l'amélioration dans le matériel. Tous portent le casque. Ils sont disciplinés et apprennent vite. Nous avons démontré qu'une section « jeunes » était viable à Siran. A la prochaine réunion du nouveau bureau, les jeunes seront à l'ordre du jour.

2008 EFFECTIF DE LA SECTION CYCLOTOURISME DE L'U.S. SIRAN

107 licenciés : 26 dames, 81 messieurs, 25 jeunes dont 22 en école cyclo.

On a organisé en 2008 :

- ❖ **10, 11 et 12 mai, sortie club** à Sainte Énimie (gorges du Tarn)
16 participants dont 5 dames et 11 messieurs.

- ❖ **8 juin** à Laval de Cère, **Journée des Gorges de la Cère**

Circuits route : 55 participants, 11 dames et 44 messieurs (FFCT 43, UFOLEP 7, non licenciés 5)
Circuits de 30 km : 10 participants,
72 km : 28 participants,
100 km : 17 participants.

Circuits VTT : 11 VTTistes messieurs (aucune dame), (FFCT 3, UFOLEP 2, non licenciés 6)
Circuits de 15 km : 3 participants,
25 km : 8 participants.

Représentation départementale : Cantal : 23, Lot : 29, Corrèze : 5, autres : 9.

- ❖ **13 octobre** à Siran, **randonnée des châtaignes**

Circuits route : 108 participants, 22 dames, 86 messieurs (FFCT 103, UFOLEP 3, autres 2)
Circuits de 30 km : 7 participants,
60 km : 58 participants,
90 km : 36 participants.
7 Siranais assurant l'intendance n'ont pas roulé.

Représentation départementale : Cantal : 63, Lot : 31, Corrèze : 6, autres : 8.

Circuits VTT : 31 participants, 3 dames et 28 messieurs (FFCT 16, non licenciés 15)

Circuits de 16 km : 7 participants,
35 km : 24 participants,
Circuit pédestre 12 km : 35 participants.

Représentation départementale : Cantal 27, Aveyron 3, Corrèze 1.

- ❖ **19 octobre** à Latouille Lentillac, **sortie découverte cidre et châtaignes**.
20 participants dont 4 dames et 16 messieurs.

On organisera en 2009 :

- ❖ **30, 31 mai et 1^{er} juin** (Week-end de Pentecôte): **sortie club** en lisière de la forêt de Grésigne, des gorges de l'Aveyron et au cœur des bastides albigeoises, à l'Espace Nature Fontbonne, de Penne sur Tarn
- ❖ **14 juin** à Camps Corrèze) : **Journée des Gorges de la Cère**.
- ❖ **4 octobre** à Siran : **Randonnée des châtaignes**.
- ❖ **Date à préciser**, à Latouille Lentillac : **sortie découverte cidre et châtaignes**.
- ❖ Participation aux randonnées des clubs voisins (calendrier à publier ultérieurement)

PARTICIPATION DU CLUB AUX RANDONNÉES ET SÉJOURS EN 2008

8 au 15 mars :	Séjour des Cent Cols à Aguay (Estérel).
20 avril :	Transmaursoise, à Maurs.
27 avril :	Dérive Chaîne, à Pleaux.
8 mai :	Maxi Verte, à Gourdon.
10 au 12 mai :	Sortie club à Ste Énimie (Gorges du Tarn)
10 au 17 mai :	Séjour au Cœur du Pays Vert, à Siran.
11 mai :	Ronde de la Châtaigneraie, (Souvenir Jean Souq) à Maurs.
18 mai :	Balade des Mousquetaires, à Souillac.
25 mai :	Puy et Grand Mont, à Ambazac.
1 ^{er} juin :	Aux Sources de la Rivière Corrèze, à Pradines.
8 et 9 juin :	Luchon – Bayonne.
8 juin :	Journée des Gorges de la Cère, à Laval de Cère.
7 au 14 juin :	Séjour à Collonges la Rouge.
15 juin :	La Montalbanaise, à Montauban.
21 juin :	L'Argentaçoise, à Argentat.
28 et 29 juin :	Cyclo-montagnarde Brevet Randonneur des Vosges, à Colmar.
29 juin :	Randonnée de la Gentiane, à Mauriac.
6 juillet :	Étape du Tour de France entre Pau et Hautacam.
6 juillet :	Ronde du Cantal, à Aurillac.
6 juillet :	Ronde Luzechoise, à Luzech.
13 juillet :	Randonnée du Vignon, à Strenquels.
13 juillet :	L'Antonin Magne, à Aurillac.
27 juillet :	Circuits en Cézallier, à Allanche.
3 au 10 août :	Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme, à Saumur.
10 août :	Randonnée Meyssacoise, à Meyssac.
16 août :	Concentration Nationale des Cent Cols.
17 août :	La Bouriane, à Gourdon.
17 août :	Ronde des Monédières, à Saint Yrieix le Dejalat.
30 et 31 août :	Randonnée Permanente le Tour du Mont Blanc.
7 septembre :	14 ^{ème} Ronde de la Saint Géraud, à Aurillac.
6 au 11 septembre :	Séjour Ligue d'Auvergne spécial dames.
14 septembre :	La Belbexoise, à Aurillac.
14 septembre :	Genêts et Bruyères, à Ussel.
21 septembre :	Route des Vins de Cahors, à Prayssac.
27 septembre :	Randonnée VTT nocturne, à Pont du Château.
28 septembre :	Virade de l'Espoir, à Saint Martin Valmeroux.
28 septembre :	Circuit des Merveilles (Souvenir Jacques Grouhel), à Gramat.
12 octobre :	Randonnée des Châtaignes, à Siran.
13 au 18 octobre :	Séjour sur la Costa Brava, à Lloret de Mar (Espagne).
19 octobre :	Journée Eugène Nègre, à Labastide Murat
19 octobre :	Sortie découverte Cidre et Châtaignes, à Latouille Lentillac.
8 novembre :	Randonnée en Châtaigneraie, à Montsalvy.

RESTAURANT-BAR

LE XV

- * Cuisine traditionnelle et régionale.
- * Repas ouvrier.
- * Banquets. Repas de famille et de cérémonie.
- * Casse-croustes campagnards à toute heure.

15150 SIRAN - Tél:04 71 43 83 29 RC 334 666 685



TARIFS Clubs - Saison 2009

Réaffiliation club = 46 € (cotisation 21 € + revue 25 €) - Affiliation club = 25 € (revue) + cotisation gratuite

Catégorie	Cotisation FFCT	Revue	Formule "Mini-Braquet" (Responsabilité Civile + Défense-Recours)		Formule "Petit-Braquet" (Mini-Braquet + Accident Corporel et Rapatriement)		Formule "Grand-Braquet" (Petit-Braquet + Dommages à la bicyclette)	
			Assurance	Total	Assurance	Total	Assurance	Total
Ecole Cyclo (- 18 ans) :	9,00 €	-	-	-	Incluse	9,00 €	27,00 €	36,00 €
Adultes :								
- sans revue	22,50 €	-	10,00 €	32,50 €	10,00 € + 2,00 €	34,50 €	12,00 € + 27,00 €	61,50 €
- avec revue	18,50 €	25,00 €	10,00 €	53,50 €	10,00 € + 2,00 €	55,50 €	12,00 € + 27,00 €	82,50 €
Jeunes - 25 ans :								
- sans revue	7,00 €	-	10,00 €	17,00 €	10,00 € + 2,00 €	19,00 €	12,00 € + 27,00 €	46,00 €
- avec revue	7,00 €	25,00 €	10,00 €	42,00 €	10,00 € + 2,00 €	44,00 €	12,00 € + 27,00 €	71,00 €
Familles :								
1er adulte								
- sans revue	22,50 €	-	10,00 €	32,50 €	10,00 € + 2,00 €	34,50 €	12,00 € + 27,00 €	61,50 €
- avec revue	18,50 €	25,00 €	10,00 €	53,50 €	10,00 € + 2,00 €	55,50 €	12,00 € + 27,00 €	82,50 €
2ème adulte	8,00 €	-	10,00 €	18,00 €	10,00 € + 2,00 €	20,00 €	12,00 € + 27,00 €	47,00 €
Jeunes - 25 ans	4,00 €	-	10,00 €	14,00 €	10,00 € + 2,00 €	16,00 €	12,00 € + 27,00 €	43,00 €

Bulletin fédéral : participation aux frais d'envoi = 6,00 € - Duplicata : participation aux frais = 6,00 €

Coût annuel de l'assurance Garanties	Formules proposées		
	Mini-Braquet 10,00 €	Petit-Braquet 12,00 €	Grand-Braquet 39,00 €
Responsabilité civile	oui	oui	oui
Recours et Défense pénale	oui	oui	oui
Accident corporel	non	oui	oui
Assurance Rapatriement	non	oui	oui
Dommages au casque	non	oui	oui
Dommages au vélo	non	non	oui
Dommages cardio-fréquencemètre	non	oui	oui

Sortie cyclo des 3 « Jeannot »

Un jour, m'adressant à JANOT Michel, mon copain cyclo de Loubressac ,je lui dis : « Cette année, on devrait monter un col ou deux » ...Nous jetons notre dévolu sur le Puy Mary. Une date est retenue : le 27 septembre. Puis entre temps je prends des nouvelles de Jeannot Fournol, de retour des Alpes Italiennes, et lui fais part de notre projet. « Mais si vous voulez, je peux vous suivre...Mais pas le 27, le 28.. » J'en parle à mon copain et c'est OK pour le 28.

La météo annonce du beau temps pour ce jour-là. A 7h30 nous sommes à Siran, les vélos dans la voiture, direction Ally . A 8 h, le village est endormi mais la boulangerie est ouverte. J Fournol en sort les bras chargés de gâteaux !

Nous voilà sur nos vélos, direction Salers. La brise est fraîche, la rosée épaisse, peu de voitures, ça baigne ! A Salers, pause casse-croûte. Pour nous, le col de Néronne est facile, on papote, on admire cette vallée de St Paul de Salers. J. Fournol commande la truffade au buron de J.-P. Lallet pour le retour. Au panneau du col, pause photo souvenir et ça repart, toujours facile, parfois ça descend même ! Une grosse voiture nous double avec prudence, tirant une grande remorque chargée de gros sacs. J. Fournol nous informe: « Il porte des racines de gentiane pour faire la fameuse liqueur ». Devant moi les deux Jeannot fendent la bise, leurs silhouettes se perdent même entre les grands sapins et les mélèzes. A l'arrière je me repais de cette luxuriante verdure baignée de soleil. Ils font une pause pipi. Je passe sans m'arrêter. J'aperçois là-haut le sommet. Mon Dieu, que c'est haut...Nous franchissons deux petits ponts et je lis une inscription: col à 2 kms et c'est le mur que vous connaissez peut-être. J'ai un 30 26 ...(bien trop gros) le pédalage est heurté. J'insiste, j'essaie la danseuse ...(trop fatigant), alors je me dis qu'il faut faire avec...(5-6 à l'heure). Puis c'est trop dur, alors je marche d'un bon train ..(5 km à l'heure). Après la dernière épingle je remonte comme je peux sur le vélo...Mais au fait, et derrière que se passe-t-il ? Jeannot Fournol mouline ? Janot , lui, a la casquette qui touche le guidon. Des « Bon courage... encore 100 m » de la part des touristes, m'encouragent .. et me voilà arrivé à ce fameux sommet. Frais comme un gardon, Jeannot Fournol est sur mes talons. Plus bas c'est la silhouette de Janot qui se démène dur, surpris par ce côté du Puy-Mary qu'il ne connaissait pas, il peste, jurant qu'on ne le reprendra pas... Mais il retrouve vite le sourire pour la photo souvenir. L'autre, le mauvais, il devrait l'oublier... Jeannot Fournol contemple le paysage. Alors que son bras balaie l'horizon, il nous dit avec ses paroles bien à lui qui s'échappent de son cœur d'Auvergnat: « Admirez ce beau paysage qui s'offre à vous ! » Demi-tour et on revient sur nos pas. La descente fait du bien. A un endroit ça remonte un peu... c'est rien, ça passe bien. Vers 13h nous rangeons nos vélos à l'ombre du buron pour le repas. Notre table est réservée, il y a du monde. Nous avons droit à quelques mots de bienvenue de la part de l'ancien coureur, puis s'adressant à jeannot : « Alors, combien de kms cette année ? 10.000 ? » Jeannot acquiesce. « Et les cols ? ». « Ne m'en parle pas, je rentre d'Italie, et à plus de 2000 m, il y avait la neige... » Janot lui parle de Béco Antoine avec qui Jean-Pierre avait couru, à l'époque. « J'ai appris qu'il avait été élu Maire de Loubressac », dit-il. Le plat de truffade arrive à notre table. Nous sommes copieusement servis. La vallée de Saint Paul de Salers où se faufile la Maronne, inondée de soleil, s'offre à nous en un large panorama. Le soleil est haut dans ce ciel cantalien. Il nous faut repartir. A Salers une halte visite s'impose. On boit un coup et c'est la dernière étape. Soudain « Zut ! » ...dit Janot. « J'ai oublié mon sac à la table ! » Marche arrière. Il revient enfin avec son sac...Puis nos voitures sont bien là, à Ally. Nous, on n'oubliera pas cette belle journée placée sous le signe de l'amitié sportive.

J.Berger



Activité 2008 de Denis Berthaud, de l'US Siran

Flèche de l'ouest	Le Mans – Rennes	195 km
Flèche de l'ouest	Rennes – Nantes	127
A la découverte de la Seudre	Le Créa – St Genis de Saintonge (17)	203
Diagonale du Bourbonnais	Le Veudre – St Priest l'Andelot	92
De bocage en vignoble	St Varent (79)	121
Diagonale du Bourbonnais	Urçay – Lavoine (1 col)	137
Rose des vents briviste	Brive (9 cols 3 monts)	965
Flèche de France	Luchon – Paris (2 cols)	880
Diagonale du Bourbonnais	St Sauvier – Avrilly	151
Rayon du centre	Bruère Allichamps (18) – Ciel (71)	246
Mer – montagne	St Raphaël – Super Bagnères (5 cols 1 mont)	685
6 jours au cœur du Pays Vert	12 cols	697
Les clarines du Puy Mary		36
Mer – montagne	Sète – Mouthe (6 cols)	619
Autour du Rhône	Lyon (22 cols, 1 mont)	341

Un peu plus de 10000 km parcourus, 16 contrôles BPF obtenus, 10 contrôles BCN obtenus
60 cols franchis 41 départements traversés Obtenu le BPF du Limousin...et plein de souvenirs !

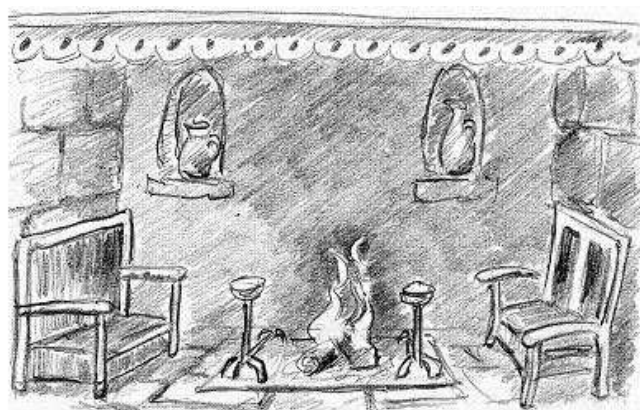
NOUVELLES

Le président fédéral Lamouller a remis à Jean FOURNOL la médaille d'argent de la FFCT, lors de l'Assemblée Générale de Limoges, le 9 décembre 2007.

Décès de madame Palmyre Petit, belle mère de Jean Berger. Jean Fournol représente le club aux obsèques, à Bretenoux, le 5 janvier.

Jean Fournol, responsable Sécurité du club, est-il bien prudent ?

En novembre 2007, en ramassant des pommes, il chute de trois mètres de hauteur: l'échelle était mal calée.
Conséquences: blessures aux jambes et aux côtes.



Le Cantou
Bar - Hôtel - Restaurant
Taxi
15150 SIRAN
tél.: 04 71 46 07 02
06 74 35 72 28

Spécialités régionales - cuisine au cantou
Banquets, noces, repas d'affaires
Repas de famille, pension, demi pension
étape VRP, pension ouvrier



A peine remis, le 23 novembre, il chute à nouveau, de 3,5 m et se reçoit sur le dos, sur la dalle en ciment et a droit à trois semaines de pénitence avec deux cannes. Il effectue sa rééducation avec son vélo, dans son garage. Sauvé pour cette fois encore !

Le 8 mai, au cours de la Maxi Verte de Gourdon, en VTT, il tombe dans un passage délicat sur un sentier très étroit. Grâce au casque, qui a éclaté, il s'en tire avec les lunettes cassées.

Souvenirs de notre séjour dans les Gorges du Tarn.



L'an dernier, nous étions à Sainte Croix de Vie, pour le week-end de l'Ascension. Cette année, notre président, Pierre Sol, a choisi les Gorges du Tarn pour Pentecôte. Pourquoi pas ? Avec Michel Jannot, mon compagnon de route, nous décidons de nous y rendre. Mais qui dit « gorges » suggère « montées ». Nous avons donc prévu de petits braquets.

Pas de problème d'itinéraire jusqu'après Rodez. Ensuite, on cherche un peu Sainte Énimie sur la carte. Le GPS nous annonce souvent « Calcul en cours... ». Pendant ce temps, on réfléchit... et on finit par

trouver cette belle petite ville entre les flots clairs du Tarn et les rochers abrupts. Il est midi. Rendez-vous d'importance, même pour des cyclos. On se rassemble, de-ci de-là, pour tirer son pique-nique de son sac. Ça souffle fort dans les parages. Un vent fou tourne à l'envers les premières feuilles du printemps. Nous prenons possession de nos chambres qui surplombent le lit de la rivière, face aux parois rocheuses. Didier nous remet le plan du circuit et on se rassemble pour une approche en voiture à La Malène, d'où nous grimperons au « Point Sublime ». Ça monte tout de suite. La file s'étire. Je ne lis plus « Siran », sur les maillots qui me précèdent. Et il y a toujours ce vent qui nous pousse parfois, mais qui nous bloque aussi, ce chameau ! J'ai tout mis à gauche. Mon copain est devant. Dire qu'il a « pété » le fémur en chutant sur une route verglacée, cet hiver... J'arrive à la hauteur de Nicole, décidé à avaler cette côte sans flemme. Puis je pense aux ressorts (stins) qu'on m'a placés aux coronaires. Je mets pied à terre, ça calme le rythme cardiaque. Il y a quelques voitures et beaucoup de motos. Il y a foule sur ce point culminant des Gorges du Tarn, une merveille de la nature. Ça souffle toujours. On rentre à Sainte Énimie. Le soir, au repas, je mange à la table de Bruno. Le vélo nous a creusés. Il avale 40 cm de saucisse !!! Qu'est-ce qu'il a dû manger, quand il a fait Saint Jacques de Compostelle ! En attendant, Bruno, tu as fait un beau périple. Chapeau !

Dimanche matin, il fait plutôt frisquet. Le vent un peu assoupi se blottit dans les rochers. Le petit déjeuner est copieux. Rassemblement pour la photo et c'est parti pour la journée. Marc, avec sa voiture, assure le ravito. On passe le petit pont de béton, juste au-dessus de l'écume. (Les crues du Tarn passent parfois au-dessus et isolent alors le centre où nous sommes hébergés.) On traverse Sainte Énimie encore ensommeillée. L'ascension du col de Coperlan nous réveille. On se regroupe au sommet pour la photo. Marc distribue les croissants. Jean-Pierre arrive, tranquille, avec Bruno. Ils ont pris des photos, en bons cyclotouristes. Nous sommes sur un grand plateau. C'est la Causse Méjean qui offre un paysage désolé mais grandiose, avec ses restes de pins calcinés. De loin en loin, l'oiseau migrateur printanier nous fait de petits coucous. Le vent a retrouvé sa pêche. Il agite fort nos tenues fluos. On descend longtemps, surplombant terrains arides et gorges lointaines. A partir de Meyrueis, nos vélos font plutôt de la roue libre sur la route sinueuse qui longe la Jonte. C'est une végétation plus dense qui prend racine entre les parois toujours rocheuses. Le soleil promène notre ombre jusqu'à un belvédère « Le Pas de Soucy ». Elle est pas belle, la vie de cyclo ? Plus loin, ce sont les vautours qui planent tout là-haut. Nous mettons pied à terre au Rozier où Marc

nous attend avec le casse-croûte. Un joli pont de pierre enjambe le Tarn. Je reconnais le circuit des 100 km de Millau que j'avais fait deux fois, il y a 18 ans... Puis nous prenons la route qui longe le Tarn jusqu'aux Vignes, La Malène, Sainte Énimie. Aux Vignes, un groupe se forme et attaque le col de Rieisse, qui « ne doit pas être trop dur ». Oui, des nèfles ! Je vois Nicole devant moi, la rejoins et reste avec elle: je sais qu'en côte, c'est une valeur sûre! La voiture de son mari nous dépasse. Pas un mot. Plus loin, il observe nos grimaces à la jumelle.

Il nous redépasse: « Allez, allez, le sommet n'est pas loin! » Pitch, son chien, passe sa tête à la portière, le poil hérissé de bonheur. Mon copain Jannot est devant, imperturbable. Cet ancien maçon qui a joué les gros bras sur les échafaudages de la région a le mollet solide ! L'ascension est longue par cette petite route qui serpente dans un décor surréaliste. Sur notre gauche d'immenses colonnes rocheuses veillent sur la vallée du Tarn, telles des sphynx égyptiens. On se rassemble enfin au sommet et l'on avale quelques pâtes de fruits. La difficulté passée, on rentre gentiment au camp pour un jacuzzi, dans lequel on coince délicieusement la bulle puis c'est l'apéro offert par le club. Demain sera un autre jour !

Lundi, notre dernier jour, tous sont matinaux. Le brouillard s'effiloche contre les rochers, puis laisse apparaître le soleil entre de gros nuages. En possession de la feuille de route distribuée par Didier, le peloton remonte le cours du Tarn. Un peu de plat, des dos d'âne, une route étroite, en travaux par endroits. La nature s'éveille, les escargots balancent leurs cornes, tentant une traversée. Les grenouilles aplaties n'ont pas eu de chance. Les fauvettes accordent leurs premières notes. Les versants changent de décor. Plus rares, les rochers se cachent dans une végétation plus dense. Quelques petites vignes s'accrochent à la pente. Un carrefour, direction Montbrun, avec un col un peu dur, paraît-il. On réfléchit. On se regarde. « Tu y vas, toi ? » « Si tu y vas, j'y vais! » Ainsi s'y engagèrent Pierrot et Bruno. Jean Leneuf et moi préférons poursuivre sur la route qui longe le Tarn, jusqu'à Quézac. La visite de l'embouteillage de l'eau de Quézac n'est pas possible (fermé). On s'assied sur un muret. On partage une orange en faisant un brin de causette, entre hommes: l'Algérie, le boulot, la retraite, les ennuis de santé. Puis le vélo qu'on reprend gomme tout ça. Au retour, nous sommes en avance. Alors on visite Sainte Énimie, on boit un coup, on fait du lèche vitrines, on rêve dans les rues étroites, le vélo à la main. C'est pas beau ? Mais qu'est-ce qu'ils foutent les autres ? Ils ne sont pas encore là ? Si, les voilà ! A leurs mimiques on comprend que cela a été dur. « J'ai même mis pied à terre » dit l'un d'eux. Je ne dirai pas qui. C'est secret. On ne trahit pas un cyclo ! Il l'a fait à sa façon et c'est ça l'essentiel. Continuons ainsi encore longtemps au sein de notre grand club de Siran.

Vivent le vélo, nos dirigeants, nos cyclotes, nos accompagnateurs et à une prochaine fois,
Amitiés sportives. Jean Berger.

Classement des Cantalous qui adhèrent au club des cent cols.

Jean Fournol	Siran	3191 cols	dont	194 à plus de 200m
Georges Ulmet	Madic	1215		116
Émile Monbertrand	Siran	965		88
Arlette Haley	Mauriac	948		70
Alain Claux	ASPTT	399		19
Serge Dumas	Jussac	299		14
Alain Vialard	Siran	293		24
Nicole Soulhac	Siran	246		16
Michel Laporte	Siran	170		8
Roger Escura	VM Aurillac	101		6

Au cœur du Tour



Ce 1^{er} juillet 2008 : direction Limoges, siège de l'agence de communication qui m'a recruté ; déjeuner rapide, puis départ vers Villers Cotterets dans l'Aisne, via Paris où nous déposons une voiture caravane du crédit

lyonnais pour derniers réglages.

Le 2 juillet sera la journée de prise de contact avec une partie des caravaniers et les responsables Skoda.

La marque Skoda est la marque officielle du Tour. Elle fait partie du groupe Volkswagen, et à Villers, nous sommes au siège de VW France : un parc de 16000 places, 11000 véhicules neufs VW, Audi, Seat et Skoda, qui attendent de partir dans les différentes concessions de l'Hexagone.

Briefing, on nous présente la marque, le partenariat avec A.S.O. – la société du Tour, le modèle qui sera présent sur l'événement 2008, en l'occurrence la Superb ; le Tour est une vitrine pour la marque.

Accent est mis sur la sécurité ; concrètement le 3 juillet, direction un circuit automobile pour des tests de conduite et prise en main des véhicules : évitement d'obstacles, route mouillée..., Le Tour, ce sont des milliers de personnes sur le bord des routes, une météo changeante...

Je profite de cette journée, même si ma mission n'est pas d'être chauffeur caravanier.

En effet le 4 juillet, je file en train dans le Pas de Calais, récupérer un camping car de location, et je prend directement la route, pour la Bretagne, Plumelec, première ville arrivée.

Je vais donc sillonner les routes, de ville arrivée en ville arrivée, et je serai plus précisément placé dans la « zone technique arrivée », proche du podium protocolaire : Skoda et les supermarchés Champion, partenaires officiels, sponsorisent le maillot blanc de meilleur jeune, et le maillot à pois de meilleur grimpeur : les hôtesse protocole qui quotidiennement remettent ces maillots sur le podium, face aux caméras, (images diffusées dans 165 pays) viennent se préparer et se maquiller avant d'être photographiées et filmées. Pour la plupart, hôtesse ou mannequins de métier (l'une d'elle vient d'être élue Miss Flandre et sera candidate à l'élection de Miss France 2009).

Aussitôt les maillots remis, elles repassent prendre leurs affaires puis se dirigent à leurs hôtels, rejoindre les caravaniers.



Quant à moi, j'ai fait camping cariste 3 semaines durant. Le soir, je roule en direction de l'arrivée du lendemain.

Mes journées types et les journées sur les zones techniques arrivée se déroulent ainsi : debout 5h pour les premiers à être placés : podium, chronopôle, camions vitrines des commentateurs radio, 6h pour les autres ; sur les étapes de montagne, le lever est même plus tôt.

Des placeurs nous indiquent notre emplacement ; les manœuvres sont parfois difficiles, surtout pour certains : de nombreux semi-remorques qui renferment des plateaux TV françaises et étrangères ; des techniciens tirent des kilomètres de câbles, d'autres déploient le podium, commencent à installer les barrières (les 500 derniers mètres + l'entourage de la zone technique qui est interdite au public), la coupole et la peinture de la ligne d'arrivée ; un camion nacelle, pouvant atteindre 52 mètres (d'ailleurs à l'Alpe d'Huez, j'y ferai un « baptême de l'air » pour y prendre de nombreuses photos) où sont positionnés des récepteurs satellites, ainsi qu'un écran géant se mettent en place.

L'électricité est fournie par 4 puissants groupes électrogènes de 500 chevaux chacun.

8h30 : réunion quotidienne avec l'ensemble des travailleurs de l'ombre de la zone technique (plus de 200) et le directeur des sites d'arrivée : des remarques, des choses à modifier ou à améliorer, des conseils pour l'étape du lendemain ; tout le monde s'est salué, tout le monde se tutoie, l'esprit est convivial, ça se termine en général par un petit casse croûte ; les premiers spectateurs, curieux, viennent découvrir toute cette organisation.

Les dernières finitions, les derniers réglages sont prêts en fin de matinée.

Le public commence à s'amasser, les animations sur la ligne vont bon train. Le défilé des voitures de presse, les médias, rejoignent la salle de presse. En milieu d'après midi, Daniel Mangeas vient commenter la course en direct, jusqu'à la fin des podiums.

15H30 : les miss me contactent, elles viennent se préparer (non, non je ne les aide pas !!) ; pendant ce temps, je regarde passer la caravane publicitaire ; puis les coureurs se rapprochent, la course arrive enfin, les journalistes se ruent vers les meilleurs ; le fond de ligne, quasiment sans public, est l'endroit idéal pour voir de près les coureurs, leurs beaux vélos, faire quelques photos avant qu'ils ne rejoignent leurs bus ; les journées contre la montre sont bien sûr les plus propices.

Le vainqueur d'étape, le maillot jaune du jour ainsi que quelques coureurs tirés au sort, voire plutôt ciblés, doivent passer par le contrôle anti dopage : prélèvements sanguin, urinaire, cheveux... le sujet trop souvent d'actualité malheureusement sur lequel je ne vais pas m'étendre.

Une fois le podium terminé et la voiture balai passée, gros travail de démontage, de rangements pour les hommes et femmes de l'ombre avant de pouvoir reprendre la route ; les nuits sont souvent courtes, ils doivent gérer leur repos pour ne pas être trop vite épuisés.

J'ai une mission assez simple, au vu de certains ; les pompiers qui assurent la sécurité sur la zone technique me prêtent même un VTT qui ne leur est pas utile ; mais pour moi, il me servira quotidiennement pour visiter les villes ou les sites traversés, les matins jusqu'en début d'après midi. Et donc engranger des souvenirs de patrimoine, de paysages, de régions d'un tour de la France.

Départ de Bretagne, Plumelec, Saint Briec, puis Nantes sous la pluie, et à nouveau le soleil à partir de Cholet ; Châteauroux et voici que l'Auvergne et les premiers cols pointent leur nez ; Super Besse, j'ai négocié un bon emplacement pour partir tôt le soir, dormir à la maison ; j'arrive à Aurillac à 20h30, je suis le premier à stationner sur la zone technique sur l'hippodrome de Tronquières.

Et quel plaisir d'être un local à participer à un tel évènement ; le seul bémol restera la météo capricieuse au Puy Mary qui n'a pas renvoyé une superbe image de notre région. Le soir direction Toulouse, je passe par le Rouget, où sont hébergées plusieurs équipes, mais je suis étonné de voir la maréchaussée en nombre ; le lendemain, la nouvelle tombe, le premier dopé vient d'être arrêté dans le Cantal ; après la météo, on se serait bien passé de ça dans notre beau département.

Toulouse, la ville rose que je ne connais pas, journée très pluvieuse et fraîche, je prends tout de même le temps d'aller jusqu'au Capitole et visiter un petit peu. La pluie justement, pour tous les gens qui travaillent dans l'ombre ainsi que la fatigue font que certains ont hâte d'arriver à Pau pour la première journée de repos.

Le soir, autoroute, direction Bagnères de Bigorre, j'arrive un peu avant la tombée de nuit, les Pyrénées sont enfin là, les difficultés vont commencer ; zone technique à côté du cour d'eau, nuit très fraîche ; le soleil sera de retour le lendemain ; journée tranquille, « excursion » jusque sous la banderole des 5km pour revenir par le circuit des coureurs et s'imaginer leurs derniers efforts, avec le VTT, arrêt sous la flamme rouge qui est en train d'être montée ; le soir pas mal de bouchons pour sortir de là et je file direction Hautacam ; je ne suis pas les panneaux et la route indiquant Argelès

Gazost, mais je prend une petite route de montagne pour profiter des paysages : arrêts photos, une voiture immatriculée 15 me double, rare dans la région, ça me fait plaisir, en bon Cantalou, mais il doit bien être loin de se douter que je peux être un « compatriote » présent sur le Tour ; direction Argelès Gazost, repas, et j'entame l'ascension d'Hautacam, par hasard en convoi avec les camions du transporteur officiel : déjà pas mal de monde sur le bord de la route, on sent l'ambiance, les gens nous « supportent », concert de klaxons ;



arrivée sur Hautacam pour dormir ; le lendemain matin magnifique, lever de soleil sur les sommets, rituel journalier de montage ; moi vite prêt comme d'habitude vu ma mission ; je prend mes chaussures de randonnée et vais faire une balade dans la montagne ; elle est grandiose, la station n'est pas bétonnée en comparant avec les stations alpines, ça garde le côté sauvage que j'adore ; le Pic du Midi se laisse apercevoir, les coureurs ne passeront pas loin, au Tourmalet ; une marmotte surgit devant moi, elle se trouve surprise, j'essai de jouer à cache-cache avec elle, pour la photographier ; retour à la station, pour assister à l'arrivée de la caravane puis des coureurs ; en montagne, route en cul de sac, la caravane stationne en haut et doit attendre l'arrivée pour pouvoir redescendre ; surtout que les écarts sont déjà importants, les cols ont fait mal ; certains redescendent à vélo, d'autres dans leur voiture d'équipe, puis c'est au tour de la caravane de repartir en convoi. Le soir je rejoins mon équipe caravane à son hôtel à Tarbes ; en effet le lendemain c'est journée de repos pour tout le monde ; ce sera pour nous pique-nique grillades et rafting l'après midi vers Lourdes, pas de tout repos finalement même si ça reste d'un niveau pour tous, l'ambiance est conviviale, ça permet de mieux connaître mes « collègues » caravaniers.

Le soir direction Foix pour reprendre le rythme ; le lendemain matin, vu la proximité du « relais étape », j'y fait une petite excursion, c'est en quelque sorte la vitrine des différents partenaires pour leurs revendeurs ou concessionnaires locaux, des animations, des expositions...

Direction Narbonne, je m'arrête pour dîner dans la sympathique cité médiévale de Mirepoix, puis je rejoins la future ligne d'arrivée ; Narbonne puis Nîmes, des cités que je prendrais le temps de visiter, mais ce ne sont pas les étapes les plus intéressantes.

De là, je bascule vers Digne les Bains et les premiers contreforts alpins ; sur ces trois étapes, les transferts ont été relativement faciles, autoroute ; mais pour basculer vers l'étape italienne de Prato Nevoso, ça se complique, il faut

franchir la frontière par un col aux routes assez sinueuses, j'ai la chance de rouler avec mon collègue du camping car Crédit Lyonnais, le GPS est bien utile car Prato est mal indiqué, voilà l'ascension qui s'annonce ; Prato Nevoso, station de montagne dont l'architecture s'intègre bien aux paysages, des immeubles en forme de chalets ; ce sera une étape avec une foule nombreuse au bord de la route jusqu'à la ligne, et une ambiance de grands stades ; les italiens n'ont pas l'habitude de voir le Tour.

Le lendemain, nouvelle journée de repos, on nous propose une sortie en parc aquatique ; puis direction Jausiers, le plus petit village arrivée, guère plus de 1000 habitants, je croise El Diablo, je repasse la frontière par la station d'Isola 2000, je monte par le col le plus haut d'Europe, la Bonette Restefond et je redescends sur le village : sympathique, un joli petit plan d'eau, et une victoire française.

C'est alors qu'il faut repartir vers l'étape mythique de l'Alpe d'Huez : déjà du monde au bord des routes, une ambiance de fête, et les fameux 21 lacets ; c'est une grosse station, et le côté bétonné me déçoit un peu, ça ne fait pas sauvage comme les Pyrénées ; mais comme je l'ai dit plus haut, petit tour dans la nacelle à plus de 52 mètres de hauteur, et de jolies photos. La victoire de l'Espagnol Sastre laisse présager une chance pour sa victoire finale à Paris.

L'évacuation le soir dans la vallée sera longue, jusqu'à prendre l'autoroute vers Grenoble, en direction de Saint Etienne. On a la chance, nous les saisonniers du Tour, pour ceux qui le veulent, de pouvoir visiter le cœur, la tribune officielle du stade de foot Geoffroy Guichard, ça vaut le coup d'œil, ça laisse aussi suggérer l'enjeu économique qui se cache derrière ce sport...

Retour en Auvergne, à Montluçon, puis Saint Amand Montrond : lors du transit entre ces deux villes, je m'arrête en pays de Tronçais : la célèbre forêt que je ne connais pas mais je prend le temps d'aller voir quelques beaux spécimens de chênes dans la futaie Colbert : majestueux, des arbres splendides, je suis « aux anges » moi qui ai un peu une âme de forestier.

Saint Amand, deuxième chrono, décisif pour le classement final ; toujours le plaisir de voir l'arrivée des coureurs un par un, j'enregistre en direct une interview de David Moncoutie par RTL et RMC.

C'est le début de la fin, transfert par autoroute vers Paris : arrivée vers 23h30 sur les Champs, des bouchons, des illuminations, je veux me faire un petit tour de l'Arc de Triomphe : beaucoup de monde, plus d'une demi heure pour parcourir les 2km jusqu'à l'Arc avec mon camping car, pas très raisonnable pour l'environnement. Je redescends et trouve la zone de sommeil, au bas des Champs, sur les contre allées.

Dimanche 27 juillet, 5heures, Paris s'éveille : de la place de la Concorde au rond point des Champs, la circulation est déjà fermée ; ça commence à grouiller, des moyens de retransmission supplémentaires sont mis en place ; vers 10h, les Champs sont complètement fermés à la circulation ; un policier, tous les 20 mètres environ, empêche tout public de franchir les barrières sur les trottoirs ; à 11h est prévu un défilé de 365 vélib pour fêter la première année d'existence de vélos parisiens ;

Mais dès 10h, vous aurez certainement deviné quelle est mon envie : je suis allé récupérer le VTT que l'on me prête quotidiennement, j'ai mon badge de personnel accrédité travaillant dans l'organisation du Tour, mon appareil photo, j'ai l'autorisation d'un officier de police : en selle pour une montée des Champs tout en filmant en direction de l'Arc, certains spectateurs m'encouragent tel un champion, les Champs sont vides, plus de circulation, plus de bouchon, l'Arc de Triomphe se rapproche, c'est mon triomphe, c'est magique !! qui aurait cru un petit Cantalou perdu dans la métropole parisienne ayant la chance de rouler sur les Champs vides !

Je ne peux m'empêcher d'en profiter au maximum, faire un aller retour jusqu'à la Concorde, pour remonter en



devançant de quelques centaines de mètres l'arrivée des vélib. Ceux-ci passés, retour par la Concorde jusqu'à la rue de Rivoli pour repartir de la flamme rouge jusqu'à l'Arc ; c'est un faux plat montant, le VTT a un mauvais rendement, les pavés... gagner sur les Champs ça se mérite.

Le public est de plus en plus nombreux, je suis passé de l'autre côté des barrières, un intrus en selle au milieu des piétons ; retour à mon véhicule, la caravane va arriver vers 14h, les tribunes officielles se remplissent jusqu'à la venue de la ministre de la jeunesse et des sports et du secrétaire d'état aux sports ; les coureurs sont là, huit aller retour avant le sprint final.

Le plateau podium spécial Paris est glissé sur les



Champs, j'arrive à me faufiler juste derrière dans les coulisses ; une des hôtesses, qui veut se faire dédicacer un maillot jaune et un maillot blanc, prend un maillot jaune que je m'étais procuré pour faire de même : pas de chance, malgré sa tentative, le vainqueur du Tour est sollicité par de nombreux journalistes et elle n'arrivera pas à obtenir ces autographes, dommage.

Le Tour est fini, le démontage final commence, les équipes paradent sur les Champs.

Je vais rejoindre mes collègues caravaniers, car le soir, soirée organisée par ASO pour clore l'événement.

Le lundi, direction le Pas de Calais pour rapporter le véhicule, puis retour dans le Cantal, le mardi soir à 23h, gare de Laroquebrou, après une bonne journée de train. Le quai est vide, je suis le seul à descendre, c'est calme, plus un bruit, plus personne.

Moi qui ne supporte pas vraiment la foule, après trois semaines de monde, d'ambiance, ça me fait drôle, ce retour à la tranquillité cantalienne.

Mais que de souvenirs en tête !!

Cédric Muratet.

Mes photos personnelles du Tour, seront visibles en bonne partie, sur le site www.cantalpassion.com

Extraits d'une lettre de René Salacroup à Jeannot Fournol

J'avais fait pas mal de vélo en fauteuil, presque tous les jours du mois de janvier, mais depuis, presque plus.

Le 12 février, j'ai éprouvé de très grandes douleurs à la poitrine, avec oppression. Le médecin m'a envoyé aux urgences de l'hôpital de Saint Céré où j'ai subi électrocardiogrammes sur électrocardiogrammes, pour des résultats peu encourageants. Transféré à Toulouse Rangueil, mon traitement a été changé pendant plusieurs jours, j'ai été soumis à une exploration coronarographique et deux stents (ressorts) m'ont été posés.

J'en suis ressorti le 22 février avec une infection urinaire à soigner chez moi.

Le 7 mars, nouvelle entrée aux urgences de l'hôpital de Saint Céré, mais le cardiologue étant absent pour plusieurs jours, on m'a donc envoyé à Figeac. Quatre jours plus tard, j'en ressors avec un nouveau traitement.

Le 25 mars, nouvelle infection urinaire traitée par perfusion avec visite d'un infirmier matin et soir jusqu'au 1er avril.

Le 21 mai, ré hospitalisation à Figeac, sur saignements abondants des hémorroïdes. Après une coloscopie, j'en sors le 29 mai pour être opéré à Toulouse en juin.

Le 5 juillet, retour à Rangueil en urgence et en soins intensifs. Le cœur va très mal et nécessite de poser d'autres stents plus gros sur les autres. J'en sors le 16 après de grandes souffrances, car un paraplégique, faute de sensation et soumis à l'interdiction de se lever devient incontinent.

Maintenant, les infections urinaires inexplicables réapparaissent de temps en temps.

Je souffre beaucoup du dos, mais l'opération que le chirurgien évoque n'est pas sans risque et pourrait me laisser plus paralysé encore que je ne suis.

Malgré la verticalisation à laquelle je m'astreins chaque jour pendant une heure, mon ventre reste douloureux.

Tombé d'un arbre, René est depuis en fauteuil roulant. Membre du club, et d'agréable compagnie, il prenait beaucoup de plaisir à pédaler sur nos routes et affectionnait les itinéraires de montagne. Il a à son actif plusieurs Brevets Montagnards. Outre que ces lignes montrent combien la santé est un bien inestimable, ne nous rappellent-elles pas que l'amitié, partagée spontanément dans le cadre d'une activité comme le cyclotourisme, perdrait sa connotation de fidélité si elle demeurait abstraite et distante par manque d'initiative.

A SIRAN HEUREUX QUI S'Y REND

Savez-vous qu'il existe un charmant village, dans le Cantal, où le cyclotouriste est roi ?
Avec 91 licenciés, pour 530 habitants, comment pourrait-il en être autrement...

Nous venons à Siran en octobre, dès que les arbres prennent leurs habits de pourpre et d'or.
Nous logeons chez l'habitant ou dans le petit hôtel-restaurant qui porte le nom de la grande cheminée locale :
le cantou. L'accueil est chaleureux, la gentillesse de nos hôtes mérite bien quatre étoiles et pourtant ce
royaume de la petite reine ne serait rien sans Jeannot FOURNOL et Milou MONBERTRAND.

Les deux amis qui respirent la joie de vivre, nous entraînent toute la semaine sur les routes sinueuses de la
Châtaigneraie cantalienne et des départements limitrophes Corrèze, Lot et Aveyron. Les arrêts sont fréquents
car Jeannot et Milou ont tant à nous conter sur ces bourgades pittoresques !

A l'entrée des gorges de la Cère, nous découvrons La Roquebrou avec son château qui domine la vallée et,
dressée sur un dyke, une immense vierge, copie de Notre Dame de Fourvière, à Lyon.

Plus loin le barrage de Saint Étienne Cantalès émerge des brumes du matin.

Le paysage est superbe, les maisons aux murs de pierre se dessinent sur un camaïeu de verts, d'ocres et de
jaunes. Les Salers, dans leur robe acajou, la corne levée, nous suivent du regard et les chevaux s'approchent
tout près, quémendant une caresse.

Nous arrivons au moulin à eau d'Escalmels, l'un des derniers en activité dans la région. Son propriétaire
actionne le manège et la pierre tourne, tourne, écrasant le sarrasin qui devient farine sous nos yeux

Comment décrire la beauté du village perché de La Vinzelle, la majesté de l'abbatiale de Conques, le calme
de la chapelle de Belpeuch, le site imposant de Rocamadour, les rues étroites des cités médiévales accrochées
aux coteaux et tout ce patrimoine préservé qui s'offre à nos regards.

En fin de journée nous rentrons les yeux remplis de belles images mais la découverte ne s'arrête pas là ! C'est
l'heure où les habitants nous ouvrent leur porte et leur cœur. Daniel Vigne nous montre ses maquettes
agricoles et nous en parle avec passion, au musée de l'accordéon, Henri Labrousse nous fait danser la bourrée,
Patricia Mazières cuisine au cantou les champignons et châtaignes que nous lui rapportons et Dédée
Monbertrand nous reçoit avec de succulentes tartes maison.

Pleine de surprises et d'éclats de rire, cette semaine était bien trop courte !
Nous reviendrons avec joie pour un prochain séjour au printemps, car vous le savez maintenant :
Dans ce petit village, heureux qui s'y rend !

Chantal FRIZON
Nivolas-Vermelle

Le long du Danube

Nous avons roulé le long du Danube. Le projet faisait naître dans les yeux de ceux à qui nous le confiions une lueur de convoitise. Pensez donc, le Danube, fleuve mythique qui sourd en Forêt Noire pour aller s'étaler majestueusement, au long de ses 2850 kilomètres de cours en Autriche, en Slovaquie, en Hongrie, en Roumanie, en Bulgarie où il longe l'Ukraine, avant de déverser ses flots dans la mer Noire. Le Danube qui fait valser sur des rêveries en bleu et dont le nom prend des teintes locales, né Donau, il devient Dunaj, Duna... au gré des civilisations que ses eaux arrosent. Sa longue course vers l'Europe de l'Est en fait un voyageur que rien n'arrête et l'auréole déjà de cette part de mystère qui s'attache aux contrées lointaines, et dont les brumes encore épaissies par l'étanchéité du « rideau de fer » ne se dissipent que peu à peu.

Jérémie ne disposait pas d'un crédit de temps suffisant pour nous dispenser de la mise en place d'une logistique qui a finalement pris la forme d'une voiture d'assistance que nous retrouvions parfois le midi, toujours le soir. Idéal, pensera-t-on! Pas de bagages à transporter, sinon le strict nécessaire pour la journée. Partir le matin sans avoir à se soucier de plier les tentes, tâche qui échoyait à Christine, notre dévoué chauffeur... repérage du terrain de camping déjà effectué à notre arrivée... approvisionnement et stockage des vivres toujours assurés par notre chauffeur qui disposait d'une glacière alimentée par la batterie du véhicule... Pourtant... Pourtant ce confort érodait un brin la poésie de l'aventure, engendrait une contrainte; celle d'honorer nos rendez-vous avec notre service d'assistance. Pas question de se dire qu'on arrivera quand on arrivera, si même on y arrive! La conscience que Christine, ne parlant aucune des langues en usage au-delà de l'Alsace, se dirigeait au GPS jusqu'au point de rendez-vous distant d'une centaine de kilomètres et y stationnait jusqu'à ce que nous arrivions, nous obligeait à ne pas traîner, nous privant de ce sentiment de liberté propre au voyage à vélo en autonomie complète, certes chèrement payé quand on songe au poids transporté, mais inestimable quand on en est frustré!

Les paysages traversés sont parfois grandioses, quand le fleuve se taille un passage dans les reliefs autrichiens, puis s'aplanissent, étalés auprès du géant somnolent, dont le flot trompeur oblige les péniches ou les énormes bateaux de croisière remontant de Hongrie ou de Roumanie à lutter pied à pied. L'un de ces bateaux « Ville de Passau », effectuant un aller et retour touristique de quelques heures, passe un soir, toute sono à fond. Longtemps nous l'entendons approcher, s'éloigner puis revenir et rentrer à Passau. La vallée est interminablement emplie du vacarme et du martèlement de la batterie. Les nombreux passagers ne peuvent certainement communiquer que par signes ou par écrit. La démarche me reste incompréhensible. D'autres bateaux passeront, silencieux ou haletants, selon qu'ils descendent ou remontent le courant, équipés de cabines et de salles de restaurant.

Nous roulons le plus souvent sur piste cyclable, voire sur routes privilégiées. La traversée de Vienne se fait ainsi, avant d'attaquer la solitude des digues jusqu'à Hainburg. La Slovaquie marque une rupture. A Bratislava, sur le parking d'un supermarché Tesco où nous faisons des achats, malgré une ronde incessante d'une voiture de police, mendicité et prostitution s'exercent au grand jour.

Pour trouver un camping, nous devons nous avancer en territoire hongrois. L'homme que je questionne me renseigne puis, s'avisant que nous sommes Français, déclare: « Zidanè... » et il lève un pouce admiratif. Et il ajoute « No Zidanè... » qu'il agrmente d'un geste de dépit. J'approuve et nous nous saluons amicalement.

Le camping est un peu sommaire: un débit de boissons devant un petit terrain où les tentes s'entassent les unes sur les autres. Les sanitaires sont symboliques et douteux. De l'autre côté de la route s'étend l'autre partie du terrain, entièrement vide de campeurs, où le gérant précise que nous pouvons aussi nous installer. Trois jeunes filles semblent y tuer le temps en échangeant quelques balles de volley-ball, entre des moments de désœuvrement et des manipulations de téléphones portables. Leurs regards sont fuyants et hostiles. Nous choisissons d'établir là notre campement. Elles s'en vont peu après.

Il est environ 3 h 30 du matin lorsque j'ai l'impression qu'il pleut, puis que les phares d'une voiture faisant demi tour sur la route balaie le paysage. Émergeant enfin de mon sommeil, je constate que la tente est grande ouverte. Ma femme a dû sortir. Je tends la main. Elle dort paisiblement à mon côté. Quelque chose cloche. En effet, une silhouette se dessine dans l'ouverture de la tente, penchée sur le sac à main qui contient tous nos papiers, nos cartes bancaires, nos chéquiers, notre argent liquide. Je crie et ouvre mon sac de couchage. La silhouette prend la fuite, abandonnant le sac qu'elle commençait de fouiller, dans lequel nous retrouvons tout. Le jour se lève déjà (nous sommes assez loin à l'Est). Je vais et je viens, en sentinelle, mais ne distingue personne, aucun mouvement insolite. La silhouette m'a semblé jeune. Le coup était le fait d'individus inexpérimentés (Il ne s'agissait pas de phares de voitures mais du faisceau lumineux d'une lampe de poche, ce qui constitue une erreur de stratégie.), mais non dépourvus d'adresse. Il ne pleuvait pas sur la tente. Le bruit que je percevais dans mon sommeil était celui d'une lame découpant deux grandes ouvertures dans le double toit puis dans la toile de la chambre, tandis qu'une autre était pratiquée sur le flanc, vraisemblablement pour faire un état

des lieux et essayer de soutirer quelque chose. L'ouverture des fermetures éclair avait été faite sans bruit. Quelqu'un s'était glissé entre ma femme et moi, agilement, avait saisi le sac près de nos têtes et était ressorti sans nous éveiller.

Rien n'a été volé. Les vélos sont là, enchaînés par l'antivol. Mais le cœur n'y est plus. Tout nous paraît hostile. A tort d'ailleurs, car si la vacherie et la connerie sont universelles (ce voyage nous en a donné plusieurs preuves), nous avons aussi rencontré des gens dont le comportement nous interdit de généraliser.

La tente est inutilisable. Une dernière étape est possible jusqu'à Komarno. Et Siegmar, mon correspondant allemand depuis 1955 et son épouse nous accueillent dans leur maison du lac Balaton.

Sur le chemin du retour, dès l'approche du tunnel du Fréjus et jusque dans notre Cantal, le paysage, sans cesse changeant, nous émerveille. Et je songe que l'été n'est pas fini et que j'ai, plus que jamais envie d'un voyage à vélo... dans l'hexagone.

Août 2008 J.-P. F.



UNE SAISON BIEN TRANQUILLE

Cette année, pas de brevet montagnard, pas de grands (ou même de petits...) cols alpins ou pyrénéens au programme; juste quelques sorties, bien sympathiques quand même :

D'abord le séjour club à Sainte-Enimie où soleil et bonne humeur étaient au rendez-vous. Pendant trois jours nous avons pu sillonner la région avec des parcours, plutôt « cools » en suivant la vallée du Tarn ou de la Jonte, ou plus « hards » en surplombant la rivière. En bonne auvergnate j'ai regretté que l'accès à certains points de vue naturels soit payant, en particulier le Roc des Hourtous où j'avais souvenir que nous avions pu prendre des photos à la sortie club de 1997 (ci-joint une petite photo souvenir) sans avoir à verser notre obole. Voici pour ma radinerie... Nous avons pu admirer beaucoup d'autres beaux paysages... gratuitement... simplement en appuyant un petit peu sur les pédales.

A deux ou trois reprises j'ai fait un petit tour avec le club des « nuls » ; moi je dirais plutôt le club des cyclos sans prétention, prenant le temps d'admirer le paysage (surtout en côte...), de s'arrêter pour attendre le copain ou la copine ou tout simplement pour souffler un peu...et, tout en discutant, les kilomètres s'avalent peu à peu. Au fur et à mesure des sorties on s'aperçoit que les côtes sont moins dures et les parcours peuvent s'allonger sans trop de fatigue.

Le 12 octobre c'était la randonnée des châtaignes : comme d'habitude c'est aux inscriptions, dès 7h30 du matin, que je me retrouve avec Didier, d'autres cyclos siranais sont aux points de ravitaillement, route ou VTT, d'autres encore ont œuvré les jours précédents pour flécher les parcours. Même si on ne fait pas de vélo ce jour-là, c'est avec plaisir qu'on revoit des cyclos connus, du club ou d'ailleurs, en particulier René toujours fidèle au rendez-vous. Ce jour-là le soleil est de la partie et les participants sont nombreux, aussi bien sur la route que sur les parcours VTT ou pédestres.

Ensuite, après l'effort, un repas, servi à la salle des fêtes par les deux restaurateurs siranais, permet à chacun d'échanger ses impressions sur le parcours... ou sur tout autre sujet, sans oublier les châtaignes grillées par les bons soins de Patrick, les noix du Lot ramassées par Jean et le cidre pour faire glisser le tout dans les gosiers.

Une semaine après, certains se sont retrouvés à Latouille pour la sortie découverte traditionnelle et j'ai bien regretté de ne pas pouvoir y participer car on passe toujours une journée très agréable surtout quand le soleil est présent comme ce fut le cas cette année.

Enfin le 8 novembre j'espère être en piste pour la ronde de la châtaigneraie : sortie incontournable de fin de saison avec toujours ses « ravitos » gourmands avec produits du terroir. L'an dernier j'avais voulu tenter la côte du Prat : un coureur à pied m'avait demandé de rester à ses côtés pour l'aider à rattraper ses coéquipiers (il avait « loupé » le départ) et j'étais arrivée ainsi au bas de la côte ; j'en avais beaucoup entendu parler et j'ai voulu me rendre compte par moi-même si elle méritait sa réputation...je confirme : elle est vraiment terrible... ! et cette année, si je fais la randonnée, je serais plus raisonnable, je suivrais la vallée...

Puis il n'y aura plus qu'à attendre le printemps en continuant à faire des petits tours pour ne pas trop se rouiller, si toutefois le thermomètre ne descend pas trop bas, et à rêver à quelque projet de sortie pour 2009.

Nicole Soulhac

SEJOUR FEMININ « ESCAPADE BOURGUIGNONE » DU 6 AU 11-09-2008

Nous étions 17 participantes et 2 accompagnateurs : Jean Yves Cluzel , organisateur du séjour en voiture d'assistance avec remorque, et Jacques Portier sur le vélo. (17 femmes pour 2 hommes, quelle chance !.....)

Samedi 06/09 : Andelaroche(03)- Matour(71). 73 km dans l'après midi, l'aventure commence...

Nous faisons connaissance (11 anciennes et 6 nouvelles) tout en roulant prudemment, Margigny, la Clayette, Matour. Petite averse avant d'arriver au gîte. Tout est sec le lendemain.

Dimanche 07/09 : Matour-Beaujolais -Matour. 110 km, 5 cols dans la journée, 1850m de dénivelé (Col du Champs Juin, Col de Patou, Col de la Croix Montmain, Col du Truges, Col du Fut d'Avenas) dur, dur mais le soleil est avec nous, étape vallonnée en passant par Lamure sur Anzergues, Vaux en Beaujolais, arrêt à la pissotière de Clochemerle (dur, dur pour nous les filles), Odenas, visite d'une cave « André et Fabien Collonge » à Villié Morgon, après la bonne dégustation restent 2 Cols à grimper, le retour au gîte de Matour a été très, très difficile...

Lundi 08/09 Matour(71)-Bresse/Grosne(71). 118 km en passant par le Col de Bourbon, Pouilly-Fuissé (vin préféré de F. Mitterrand), nous avons pu admirer la Roche de Solutré sans la gravir... Nous empruntons la voie verte (ancienne voie ferrée) nous sommes enchantées de rouler loin de toute circulation, c'est plutôt sympa... Berzet le Chatel, Cluny et Buxy. Nous découvrons de magnifiques châteaux privés tout au long de notre parcours.

Mardi 09/09 Bresse/Grosne(71)-Beaune(21). 128 km. Nous partons dans le brouillard à 8h, le soleil commence à apparaître vers 9h. Nous passons par Ouroux sur Saône, Allerey, Argilly, Clos Vougeot (pas de dégustation, dommage...), arrivée au Lycée viticole de Beaune, visite du lycée, de l'école de tonnellerie et ... nous avons eu un cours de dégustation des vins de Beaune 1^{er} cru... Nous passons la nuit dans les dortoirs du Lycée.

Mercredi 10/09 Beaune(21)-Mont St Vincent(71). 90 km. Visite des Hospices de Beaune (où ont été tournées des scènes de « La grande vadrouille). De Beaune à St Berain sur Dheune, 35 km de voie verte au milieu des vignes chargées de raisins. Sur le parcours nous croisons un groupe de « cyclos cardiaques » (en pleine forme...), ensuite nous roulons le long du Canal du Centre où nous rattrapons un cycliste octogénaire, super content de rouler avec des filles, en plus nous lui avons permis d'augmenter sa moyenne journalière en se mettant à l'arrière de notre groupe. Le seul problème.... Jean Yves dans la voiture d'assistance, a dû faire des tours et des détours pour nous regarder passer d'un pont , puis d'un autre. La fin de l'étape était plus soutenue, notre gîte étant à 600m d'altitude, efforts récompensés par une vue splendide sur la vallée.

Jeudi 11/09 Mont St Vincent(71)-Andelaroche(03). 107 km. Dernière étape. Nous ne comptons plus les kilomètres. Sur la fin du parcours, Jean Yves nous avait réservé une surprise de taille : (la cerise sur le gâteau) la dernière côte du séjour.

Le soleil a été au rendez-vous tout au long de notre séjour. Des gîtes et repas de qualité, on remercie Jean Yves pour sa parfaite organisation et Jean Jacques pour sa gentillesse et sa patience. On s'inscrit pour l'année prochaine.

Monique et Régine.



ORDRE DES
GÉOMÈTRES-EXPERTS

Roger MAZÉ
géomètre-expert foncier

60 Avenue Joseph Vachal - BP 52
19400 ARGENTAT
Tél. 05 55 28 07 80 - Portable : 06 88 67 79 52
Fax 05 55 28 07 50
roger.maze-ge@orange.fr

Une traversée en solitaire

Cinq jours sur les routes, en solitaire, pour 434 km parcourus, il n'y a là rien d'exceptionnel ! Pourtant, le retour au monde conventionnel se fait comme un lent, très lent atterrissage, On plane encore, les ailes de l'esprit largement déployées, concédant à regret qu'il faut bien reprendre contact avec la *terre ferme* .

On ne se sent pourtant pas la quitter. Il faut sans cesse affronter des réalités tangibles. C'est pour commencer le compteur qui, au premier kilomètre, affiche 0 km/h et ne comptabilise déjà plus. Or j'aime savoir où j'en suis ! Je refuse d'être esclave de cet accessoire, mais je m'y réfère fréquemment, comme une aide à la gestion de mes ressources physiques, notamment. Ou simplement pour évaluer l'opportunité de forcer l'allure dans le but d'atteindre Lalbenque avant la fermeture de midi des magasins d'alimentation.

L'envol se fait par paliers. Bien que les premiers coups de pédales, dans le jour naissant, vous fassent disparaître dans la brume fraîche qui stagne dans le vallon et que le pull-over, sous le coupe-vent et par-dessus le maillot soit indispensable, en plein mois d'août, les paysages du Cantal, dans la lumière matinale d'un dimanche matin ensoleillé, sont d'une telle beauté, avec leurs reliefs, leurs couleurs, leurs prés qui se pelotonnent contre l'orée d'un bois, leur ambiance intime qui vous raconte votre enfance et ceux que vous avez aimés, que l'inconfort d'une température estivale incongrue passe à l'arrière-plan.

On a décidé qu'on cultiverait la philosophie de la lenteur, du « laisser-venir ». Pourtant ça roule tellement bien entre Maurs et Figeac qu'on se laisse aller à une griserie certaine. Attention ! Passé Ceint d'Eau il faudra appuyer un peu moins, gérer plus intelligemment. L'envie de musarder dans les méandres tranquilles du Célé aide à accéder à cette sagesse.

Voilà qui tombe fort mal: une affiche annonce une manifestation festive à La Tour de Faure. Camper le soir de l'autre côté de la rivière Lot risque d'être malencontreusement animé ! Bien qu'il soit très tôt dans ce début d'après-midi, poursuivre au-delà des 105 km de cette première étape serait manquer d'objectivité, eu égard à mes capacités. Mon inquiétude se révèle fondée. Outre la grève du marchand de sable, le soir dans la plupart des campings, comme à Saint Cirq la Popie et les échos d'une puissante sono en batterie à La Tour de Faure, c'est une bande d'individus fortement imbibés,

meute hurlante (pardon à la gent canine pour cette comparaison peu flatteuse pour elle) qui me réveille peu après que je me sois endormi vers deux heures du matin. Bref, à peine plus de trois heures de sommeil, c'est peu ! Mais le départ, bien que sous la cape imperméable, n'en est que plus délectable. Se retrouver enfin seul, sur les pentes quercynaises dans les senteurs chaudes de feuillages et de terre épaissies par la pluie ! Bienheureuse solitude de l'ours qui spontanément fuit tout ce qui porte le nom d'« animation ». Parce que l'émotion, la joie, les pleurs, la gaîté, il ne les ressent pas sur commande, et surtout pas au moyen d'artifices, et que rien ne le fait moins rire que les efforts déployés pour provoquer l'hilarité (la quasi-totalité des prétendus comiques du monde du spectacle d'aujourd'hui le désolent), rien ne le laisse plus inerte, plus éteint, que l'acharnement à vouloir faire « bouger » l'assistance, dont font preuve les « animateurs », en s'égosillant comme s'ils avaient affaire à des sourds, hurlant dans leur micro comme si l'horrible sono était muette.

Que serait notre « palombière »— cette cabane haut perchée sur ses pilotis de bois, au beau milieu de la forêt landaise, non pas destinée à la chasse aux palombes, comme nous l'avions d'abord cru, mais au contraire à l'observation des grues cendrées qui s'arrêtent sur ce site, au cours de leurs migrations—si le voyageur à vélo qui y élit domicile pour son étape y trouvait autre chose que l'intensité de la vie nocturne, qui peuple de frôlements, d'appels rauques, de hullements ou de stridulations un silence d'une impressionnante profondeur ?

Il y a aussi d'autres soirées, certes, comme celle passée près de Montlaurun, sous le hangar de Francis Lanies, qui vous accueille avec bienveillance et met à votre disposition l'eau chaude et froide de son garage, au sous-sol de sa maison. Vous vous aménagez un nid, à côté d'une immense machine agricole, dépliant le mobilier de jardin entreposé là et qui semble y dormir depuis des lustres, puis, après une promenade le long d'un champ de tournesols fatigués aux têtes inclinées en une ultime prière, les tourterelles qui logent sous la tôle s'ébrouent une dernière fois tandis que s'allument, entre les nuées, les étoiles sur lesquelles vos paupières se ferment et qui font considérablement pâlir celles du camping de Saint Cirq la Popie.

Et puis il y a celle de Montesquieu, en Lot et Garonne, où Annie Chabrières qui, l'an passé, alors que nous suivions le canal latéral à la Garonne, s'était arrêtée et nous avait conduits au terrain de sport de son village,

pour que nous y établissions notre campement, me reçoit, me nourrit et m'héberge, illuminant cette soirée de la chaleur de son accueil.

Rien n'est planifié. On part, on roule, et on verra... Tantôt le Célé, miroitant au soleil, est un compagnon qui vous suit, part gambader et revient ainsi que le ferait un chien fidèle, tantôt les flancs boisés d'une haute vallée se resserrent en une étreinte plus intime, tantôt l'horizon s'élargit tandis que la route ondule sur les croupes des collines et le panorama s'ouvre à l'infini, tantôt le mince ruban d'asphalte s'enfonce dans l'interminable forêt de pins à la senteur envoûtante où, au débouché d'un chemin, quelque chevreuil vous dévisage, surpris et indécis, tenté un instant de vous croire des siens.

Ici ou là, je repasse dans des sites que j'ai déjà sillonnés, avec mes enfants, lors de voyages précédents, suivant des variantes d'itinéraires. Je ne puis réprimer alors une vague d'émotion. Ces souvenirs me sont particulièrement chers et j'aime à les évoquer. Mais ils sont toujours teintés de l'inévitable mélancolie qu'engendre la fuite inéluctable du temps. Le présent n'a pas de consistance: le passé l'avale immédiatement... Paradoxalement, ma solitude ne me pèse pas. Je la goûte pleinement, au contraire, et un sentiment de liberté m'envahit et me grise. Aussi la désillusion est-elle grande lorsque,

comptant exceptionnellement grignoter un croissant et siroter un petit noir dans le café de ce village tranquille qu'est Luxey, j'y croise dès les premières maisons une faune nombreuse à la mine patibulaire déambulant, de-ci de-là, gravitant ici autour des activités d'un festival de musique de rue...

Quand enfin on s'engage sur la piste cyclable aménagée sur l'ancienne voie ferrée de Bazas à l'océan, la survenue même d'une silhouette humaine, au loin, a quelque chose d'insolite. Alors quand, le voyage achevé, on se présente (nécessité oblige) à l'entrée du *super marché* dont la sono régurgite son imbuvable fond sonore, la bouffée de neurasthénie qu'elle vous insuffle vous cloue un instant sur place. Puis, conscient de cette navrante dépendance, on se rassemble en soi-même et, fort de ce bonheur caché qui continue de couvrir au fond de son âme, on s'avance vers la terre des hommes. La descente a commencé.

J.-P. Fort, été 2008

SANIGROS

CHOIX - QUALITE - PRIX
SERVICE - LIVRAISON



Horaires d'ouverture:
du lundi au samedi
de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h 30
SALAVERT
(RN 122 à 3 km de GÉANT)
route de Toulouse
AURILLAC
Tél: 04 71 64 00 38



Horaires d'ouverture:
du lundi au samedi
de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h 30
Z.I. de Montplain
SAINT FLOUR
Tél: 04 71 60 91 50

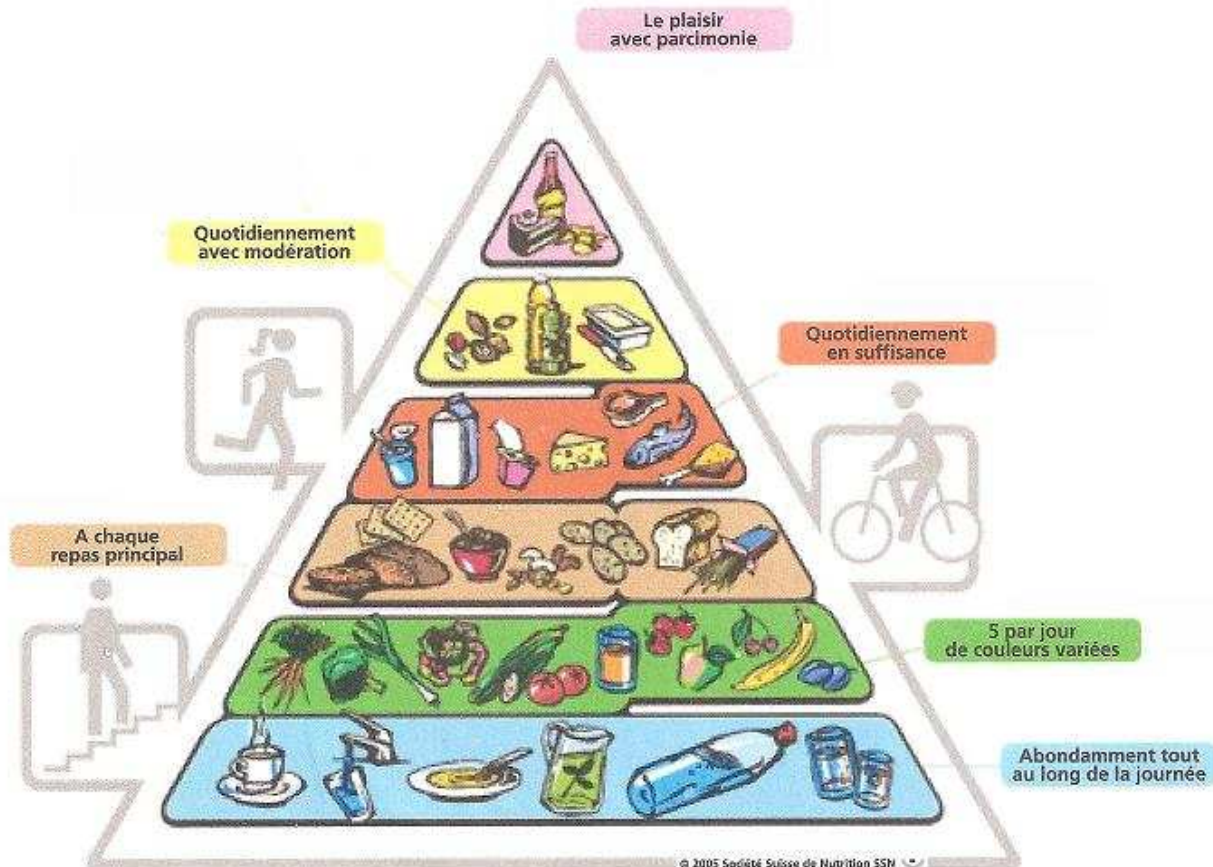
Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé

Pyramide alimentaire



Secrétariat · Effingerstrasse 2, Case postale 8333 · 3001 Berne · Tél. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05 · Nutrinfo 031 385 00 08 · Internet: <http://www.sge-ssn.ch> · E-mail: info@sge-ssn.ch

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations ci-dessous s'adressent à des adultes en bonne santé. D'autres catégories d'âge et de population (par exemple enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques, qui ne peuvent être représentés que partiellement par cette pyramide.

La pyramide alimentaire illustre un régime varié et équilibré, qui garantit un apport suffisant en énergie ainsi qu'en substances nutritives et protectrices indispensables à l'organisme et qui contribue de manière significative à notre bien-être. Les aliments des étages inférieurs de la pyramide sont à consommer abondamment, et ceux des étages supérieurs, à l'inverse, avec parcimonie. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Il est important que leur sélection

soit aussi diversifiée que possible à chaque étage de la pyramide et adaptée à la saison, et que leur mode de préparation préserve leurs propriétés nutritionnelles.

Enfin, une alimentation saine devrait bien entendu être aussi une source de plaisir et de convivialité. *Les recommandations ne doivent pas être impérativement respectées quotidiennement, mais peuvent être réparties sur une semaine par exemple.* Par contre, les recommandations de consommation de liquide devraient chaque jour être observées.

En outre, notre santé ne dépend pas uniquement de notre comportement alimentaire. Pour maintenir un poids corporel sain, une activité physique quotidienne d'une demi-heure au minimum (si possible à l'extérieur) est particulièrement importante. L'absence de tabagisme, la gestion adéquate des facteurs de stress ou la pratique d'une technique de relaxation participent également à un mode de vie sain.

Boissons :
Abondamment tout au long de la journée

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

Légumes & fruits :
5 par jour de couleurs variées

Consommer chaque jour 3 portions de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).

Consommer chaque jour 2 portions de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

**Céréales complètes & légumineuses,
autres produits céréaliers & pommes de terre :**
A chaque repas principal

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75–125 g de pain ou 60–100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles/pois chiches ou 180–300 g de pommes de terre ou 45–75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), dont si possible deux portions sous forme de produits complets.

Lait, produits laitiers, viande, poisson & œufs :
Quotidiennement en suffisance

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100–120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 œufs ou 200 g de fromage frais/cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100–120 g de tofu/quorn).

Consommer en plus 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150–180 g de yogourt ou 200 g de fromage frais/cottage ou 30–60 g de fromage).

Huiles, matières grasses & fruits oléagineux :
Quotidiennement avec modération

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple).

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10–15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée.

Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines.

La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30 g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

**Douceurs, grignotages salés &
boissons riches en énergie :**
Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération.

Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas.

Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

NOUVELLES (suite)

Michel Jannot, de Loubressac, a fait une chute, au cours d'une sortie d'entraînement en solitaire, par un après midi ensoleillé. Une plaque de verglas, tapie sur une partie de la route calée au nord, a sournoisement eu raison de son équilibre et lui a occasionné une fracture du col du fémur qui lui a valu une semaine d'hospitalisation à Brive. Mais le gaillard est solide et a très vite repris le vélo...

Félicitations à Pierre Sol qui a été brillamment réélu aux élections municipales, à Siran et reste adjoint au maire, Bruno Costa qui a été élu à Latouille et devient adjoint au maire, l'épouse de Bernard Bardi qui a été réélue à Auriac (19) et devient maire de la commune, et à Jeannot Fournol qui a pris sa retraite, après 25 ans au service de sa commune.

Milou Montbertrand ne s'est pas représenté, à Latouille, à l'unisson de Jean-Pierre Fort qui a résisté aux sollicitations de ses amis, à Glénat.

Marie-Hélène a couru le marathon de Paris le 6 avril. Parmi les 29000 participants il y avait 700 femmes au départ. Marie-Hélène termine 316^{ème}, en 4 heures 24 minutes.

Martine et Jean Prieu sont heureux grands-parents d'une petite Albane, née le 24 avril 2008 à Toulouse, 1^{er} enfant au foyer de Thibaud et Valérie Prieu.

Le 30 août 2008, Jean-Pierre et Christine Fort ont marié leur fille Gaëlle, ancienne adhérente de notre club, à Pommier la Placette, dans l'Isère, à quelques centaines de mètres du col de la Placette, dont la montée, que s'offrent de nombreux cyclos, commence à Voreppe. Les festivités ont eu lieu au col de Porte, en Chartreuse, qui, du haut de ses 1325 m d'altitude, voit passer tout autant de cyclos !

Une section pour les nuls.



Le vélo grandeur nature, c'est la devise de la FFCT. Mais qu'est-ce, en pratique, que la grandeur nature pour un cyclotouriste ? Sinon l'aptitude à relativiser ? Dans un journal télévisé récent, j'entendais un médecin du sport expliquer que le Tour de France (*pas le tour de France cyclotouriste, bien sûr*), contrairement aux allégations de certains qui porteraient un regard condescendant sur le dopage devenu une quasi-nécessité, selon eux, n'est pas une épreuve au-dessus des moyens physiques naturels des coureurs. Ce médecin s'appuyait, pour étayer sa démonstration, sur la performance réalisée, sans recours à un quelconque moyen de dopage, par un amateur qui a effectué le même tour que les professionnels, parcourant les mêmes étapes, en décalé anticipé d'une journée. Oui, mais à une moyenne de 29 km/h, pas forcément entièrement expliquée par le fait qu'il roulait sur routes ouvertes, là où le maillot jaune atteint des vitesses moyennes dépassant les 40 km/h. Oui, mais sans autre enjeu que celui de prouver qu'il est capable de boucler la boucle, quand le métier même du coureur consiste à s'efforcer d'arriver avant

les autres, ce qui ne le place pas, par rapport à la tentation du dopage, sur la même longueur d'ondes. Oui, enfin, mais ce qui est loisir pour l'un est source de revenus pour l'autre, ce qui reste le plus souvent dans l'anonymat concernant le premier, rapporte renommée et gloire au second. Les causes sont fondamentalement différentes, et en s'obstinant à vouloir comparer ce qui n'est pas comparable, on en viendrait presque à apporter de l'eau au moulin qu'on voulait arrêter...

Chez nous, cyclotouristes, la grandeur nature n'est-elle pas essentiellement variable ? Comme la nature elle-même, qui donne aux individus une remarquable diversité de corpulences et de capacités ? L'effort fourni, sur un même parcours et à une même allure n'est pas le même pour chacun d'entre nous. L'entraînement et l'hygiène de vie améliorent incontestablement les performances personnelles, mais n'abolissent pas la relativité des capacités des uns par rapport à celles des autres.

C'est dans cet esprit que, nous positionnant diamétralement à l'opposé de la culture de la performance, nous avons souhaité, plutôt que de convoiter l'accession à l'inaccessible, nous mettre à la portée des modestes, des néophytes, des sans prétention, des... laissés pour compte. Et cela s'est traduit par la création, au sein du club, d'une « *section pour les nuls* ». L'appellation n'est pas sans choquer, on s'en doute. Elle a cependant le mérite d'interpeler de façon incitative la population précitée. Elle a par ailleurs été inspirée par cette collection d'ouvrages didactiques s'adressant notamment à ceux qui abordent, totalement vierges, aux rivages mystérieux, sombres et inextricables de l'informatique, et restent désemparés par l'absence d'une littérature (ou d'un interlocuteur) capable de partir du niveau zéro. Admettre et accepter sa propre nullité (éventuellement relative, s'entend) est un préalable à une bonne progression et donc dénué de connotation péjorative. Cette section s'ouvre donc à tous, sans exception. À ceux qui n'ont jamais pratiqué le vélo, comme à ceux qui ont essayé de suivre un groupe de cyclos et se sont retrouvés lâchés, contraints de s'arrêter pour chercher l'oxygène, découragés et convaincus de leur inaptitude, tandis qu'en devisant paisiblement, le groupe s'éloigne sans effort apparent.

Plusieurs ont osé. Ils sont venus avec leur modestie (qui est une richesse), avec leur matériel et leur équipement dont personne n'a songé à se gausser. Et on a pris la route avec pour credo: *on n'abandonne personne en queue; on encourage à oser ralentir, plutôt qu'à s'acharner à rouler au-dessus de ses moyens; ceux qui ont pris de l'avance attendent pour de fréquents regroupements; on s'astreint à n'avoir pas les yeux plus grands que les jambes; on prend le temps de goûter la beauté du décor dans lequel nous avons la chance d'évoluer*. Et ceux qui ont écouté les conseils des plus expérimentés y ont pris un plaisir qu'ils ne soupçonnaient pas. Mieux, nous réalisons que l'appellation de « nuls » est devenue inadéquate, les concernant, quand ils évoquent avec bonheur le souvenir d'une sortie de plus de cinquante km, et qu'il va nous falloir être attentifs à maintenir effectif un cours préparatoire d'accueil, afin d'assurer la pérennité de la *section des nuls*, maintenant que la première vague est passée au cours moyen ! Car le groupe existe de façon bien tangible, avec, depuis sa création au printemps 2008, environ 25 sorties les mercredis et samedis après-midi, réunissant jusqu'à douze participants. Les descentes exceptées, le vélo ne se pratique pas sans effort. C'est une lalalissade. Mais il se met bien à la portée de tous, quand on le gère *grandeur nature* !

J.-P. Fort

JOURNÉE CIDRE CHATAIGNES à LATOUILLE LENTILLAC

La date était fixée: le 19 octobre, la sortie découverte du club partirait de Latouille à 9h 30 .

Allez savoir pourquoi depuis quelques temps mes randonnées débutent par un coup de fil

Il était 9heures, alors que je réparais une crevaison, ou, une fuite résultant d'une réparation trop rapide, sous la pluie, et après une série de 3 réparations survenues lors de la recherche d'un col muletier en Espagne, les cailloux acérés avaient par trois fois tailladé mes pneus de 23, évidemment non adaptés pour ce type de terrain.

Jeannot était déjà sur la place de Latouille, et me téléphonait pour me dire qu'il ne manquait plus que moi !!! Imaginez la pression !!! Du coup je mis une chambre neuve, car encore une fois je ne pourrais pas attendre le séchage de la colle et la réparation allait être encore une fois compromise..

Ceci étant fait, je démarre en trombe pour aller sur la place où effectivement pas mal de cyclos et cyclottes étaient là, venant d'Aurillac, de Saint Privat, de Siran, de Sousceyrac, il ne manquait que les plus proches comme d'habitude !!!

Les vélos sortis des voitures et remontés, la prise d'un café s'imposait, à l'unique restaurant local où Jean Raymond et Monique Gaillard, aidés par leur fils Florian, continuent à proposer une très bonne cuisine traditionnelle, prolongeant ainsi la renommée qui leur a été transmise.

Un café c'est pas grand chose, mais c'est aussi beaucoup, tellement les échanges entre cyclos très heureux de se retrouver animèrent ce moment.

Jacques venu de Dordogne n'en revenait pas, le ton était donné, la randonnée allait être tranquille.

Il fallait s'y attendre la descente vers Saint Céré allait être très froide (certains allant jusqu'à dire qu'il faisait plus froid qu'à Siran : imaginez !)

C'est donc frigorifiés que nous arrivons à Saint Céré, Maurice le doyen de cette journée (83 printemps) me demandant même s'il n'y avait pas une côte pour se réchauffer.

Après une visite rapide de la ville, les ruelles étroites nous amènent sur la très belle place du Mercadial, d'où l'on peut voir les tours de Saint Laurent, la maison des consuls, et l'étal à poisson témoin d'un passé où le poisson faisait le bonheur des pêcheurs qui tiraient un bon profit des belles prises réalisées dans la Bave, la Cère ou la Dordogne.



Après un petit bonjour à René, très heureux de nous voir mais encore plus malheureux de ne pouvoir nous accompagner suite à sa paralysie, nous donna rendez vous à Latouille pour déguster quelques châtaignes et boire un coup de cidre ensemble en début d'après midi.

Nous ne pouvons malheureusement, que lui rendre une petite visite, être admiratifs et le féliciter pour son courage.

Le passage devant le Golf de Montal, implanté face au château du même nom est très agréable pour les non pratiquants, et, très apprécié par les golfeurs, tellement le cadre environnant est varié avec d'un côté le château, et de l'autre les falaises des Césarines, où César et ses troupes s'activèrent, perdant quelques armes qui sont les seules preuves de leur passage et des combats qui s'y déroulèrent.

Cet environnement actuellement très protégé rassure les habitants et les utilisateurs de ces lieux .

Saint Jean Lespinasse avec ses maisons de caractère et sa superbe église dont l'entrée couverte reste une construction unique, de même que le cimetière en service, accolé à l'église, c'est actuellement très rare.

Une petite montée nous amène vers Saint Médard de Presque, ce village très typique avec ses toits de tuiles plates, était très bien placé pour la

culture fruitière, nous apercevons encore des noyers et des pruniers bien entretenus, protégés par les falaises et qui offrent une production de qualité.

Les difficultés vont commencer par la montée vers Autoire mais la vue sur ce village en vaut la peine et c'est très contents que tous les cyclos découvrent la vallée de la Bave, et ce village où les notables ont habité de superbes maisons qui interpellent, tout le monde se demandant l'origine d'une telle richesse. Roland connaît bien l'histoire et si vous souhaitez savoir d'où vient l'expression : se faire plumer comme un pigeon, c'est avec plaisir qu'il vous l'expliquera sur un prochain numéro.

Après une visite rapide nous attaquons la côte pour découvrir Loubressac, très beau village d'où l'on peut apercevoir, les vallées de la Bave, de la Cère et de la Dordogne, un arrêt s'imposait à mi chemin pour récupérer un peu et surtout pour déguster des noix tombées sur la route et à la merci des voitures.

Le pique nique face aux tours de Saint Laurent sous un beau soleil et les couleurs d'automne vaut bien un repas dans un restaurant étoilé, le passage d'un cochon nain domestiqué et dressé suivant ses maîtres, (qui lui avaient sûrement promis de ne jamais le mettre en saucisses), fut une attraction inattendue, et très originale.

La visite d'une figure locale fut également très appréciée, titillé par Jeannot, je me suis demandé s'il ne faudrait pas le débrancher pour finir notre casse croûte !!!

Nous faisant remarquer que du pique nique nous pouvions voir 3 régions de France : l'Auvergne Le Limousin et Midi Pyrénées, il s'en alla voir un match régional de rugby content d'avoir apporté un peu de piment à notre repas, merci à lui et à bientôt .

Le café pris dans le restaurant le Cantou fut un moment agréable ou la conversation en occitan avec des clients régionaux mit une tonalité rustique à cette journée.

Il faut repartir sur la ligne de crête pour aller à Maniague, se rassurer en voyant les monts d'auvergne et continuer jusqu'à Carennac.

Ce village classé fut un lieu de passage des gabarres descendant des bardeaux de châtaigniers vers Bordeaux pour faire des barriques et remontant du vin et du sel jusqu'à Argentat .

Une visite inattendue chez notre ami le distillateur de fleurs et créateur d'huiles essentielles pour massage fut je pense très insolite .

Le retour sur Latouille ne pouvait se faire sans passer voir un ami potier, qui accepte volontiers nos visites hivernales, souvent motivées par son poêle ou nous réchauffons nos mains frigorifiées en longeant la Dordogne. Les couleurs et l'originalité de ses œuvres accrochèrent nos cyclotes qui promirent de revenir.

Le passage a Prudhomat ne pouvait se faire sans aller dire un petit bonjour aux belles chèvres de Mr Vidieux, qui reste un des rares dans ce domaine à respecter l'animal et son cycle. Ne fabriquant pas et ne vendant pas de fromages de Rocamadour de novembre à début mars, compte tenu que c'est la période de fin de gestation et des naissances des chevreaux, il est contraint chaque année de refaire sa clientèle dès que le lait se remet à couler. Contrairement aux autres, il n'a pas cédé aux super marchés qui veulent des fromages toute l'année, ce qui pousse les producteurs à user de tous les moyens pour décaler le cycle de l'animal : hormones, éclairage artificiel etc .

Chez les bergers, la relève est assurée

A chacun sa biquette



Son combat est touchant aussi je le félicite pour sa réussite et la qualité de ses fromages et lui rend souvent visite avec les cyclos venus de tous les coins de France.

La fabrication du cidre allait bon train, le broyeur animé par un moteur très ancien mettait un ton rustique à cette animation, le pressoir remis à neuf par la section petit patrimoine de L'APPEL, fonctionnait parfaitement faisant couler un jus de pomme, très fruité et sucré cette année.

Châtaignes grillées ou cuites à l'eau, gaufres, crêpes de sarrasin ou de froment, nous attendaient, les confitures maison : de tomates, de pommes, de sureau, de gratte culs, de nèfles, de figues, de mures, d'agrumes, donnaient un plus aux délicieuses crêpes ou gaufres préparées par les bénévoles de l'APPEL (Association pour la Protection du Patrimoine et l' Entente Locale) que je tiens à remercier au nom de tous les cyclos qui ont eu une journée très intense, en découvertes sur un circuit qui à pu paraître très long mais qui ne

comportait q'une cinquantaine de kilomètres, avec un excellent goûter pour clôturer le tout.



Le passage devant le château de Castelneau, sous le soleil incitait à sortir l'appareil photos .

L'arrivée sur Latouille se fit vers 15 heures, il était temps d'appuyer un peu sur les pédales pour retrouver

Françoise et Marc qui avaient pris un peu d'avance pour aborder plus tranquillement la montée des Prades.

Bravo pour leur participation à leur première cyclo découverte avec le Club.

Milou

Pourquoi risquer sa tête ?

La pratique du vélo n'est pas sans risque, que ce soit sur route ou à VTT. Il faut prévenir les blessures à la tête, qui est la partie du corps la plus vulnérable. Une réponse s'impose : le casque de cycliste. Divers couvre-chefs sont associés à des activités : un sombrero pour la sieste, un bonnet de bain pour la natation... et un casque pour faire du vélo.

Quelques conseils utiles :

Le casque doit être bien adapté. N'hésitez pas à l'essayer avant de l'acheter. Votre confort futur en dépend,

- De nombreux modèles de casques existent également pour les juniors,
- Des casques de couleurs claires vous rendront visibles sous la pluie, par temps sombre ou dès la tombée de la nuit,
- Privilégier les casques rigides,
- Ayez toujours le casque attaché lorsque vous circulez,
- Un casque de cycliste ne sera utilisé qu'à vélo.

Pour le cas où le pire serait survenu, un choc violent, il est important de remplacer le casque. La sécurité optimale est garantie par un casque en parfait état.

Ne risquez pas votre tête : casquez-vous !

Sécurité routière, cyclistes - perspectives

5023. - 25 septembre 2007. - M. Jacques Myard attire l'attention de Mme le ministre de l'intérieur, de l'outre-mer et des collectivités territoriales sur le nombre croissant de cyclistes qui ne respectent pas les règles de circulation sur la voie publique, notamment en milieu urbain. Franchissement de feux rouges, refus de priorité, ou encore sens interdits sont devenus monnaie courante, mettant gravement en danger la sécurité des cyclistes eux-mêmes ainsi que celle des autres usagers, piétons, et même automobilistes. Cet accroissement des infractions au code de la route est évidemment lié à l'augmentation du nombre d'utilisateurs de deux roues dans les villes, notamment depuis la mise en service de distributeurs de vélos. Or la promotion de ce moyen de transport écologique ne peut se faire sans une véritable discipline et respect des règles de conduite, au risque de voir se multiplier le nombre d'accidents. Trop de cyclistes se croient aujourd'hui affranchis des règles de circulation qu'ils considèrent comme une contrainte exclusivement dévolue aux automobilistes, et un réel sentiment d'impunité semble dominer. Les automobilistes ressentent d'ailleurs comme particulièrement injuste le laxisme envers les deux roues, alors qu'eux-mêmes font l'objet d'une tolérance zéro qui a permis par ailleurs de réduire considérablement le nombre de tués sur les routes. En effet, le code de la route dispose que les mêmes règles de circulation s'appliquent à tous les usagers. Il lui demande en conséquence quelles mesures elle entend prendre afin que les cyclistes respectent les règles du code de la route dans leur intérêt bien compris.

Réponse. - Le respect des règles du code de la route s'impose à tous les usagers, y compris les cyclistes. Si les mesures prises pour lutter contre l'insécurité routière ont permis d'obtenir d'excellents résultats, les progrès accomplis n'ont pas encore permis de faire baisser l'accidentalité des cyclistes. Le nombre des cyclistes tués sur les routes reste, en effet, sensiblement au même niveau, mais ils sont proportionnellement plus nombreux parmi les victimes d'accidents mortels : 3,30 % en 2004 (173 cyclistes sur 5 232 tués), 3,38% en 2005 (180 sur 5318) et 3,84% en 2006 (181 sur 4 709). L'augmentation du nombre d'usagers de la bicyclette contribue, certes, à expliquer cette évolution, mais le comportement de nombreux cyclistes qui ne respectent pas les règles est également en cause. C'est pourquoi les forces de sécurité ont reçu des instructions pour réprimer les comportements les plus dangereux des cyclistes. A Paris, entre janvier et août 2007, 6311 cyclistes ont ainsi été sanctionnés (circulation en sens interdit, non-respect des feux de signalisation,...), contre 2 579 en 2006.

Le vélo dans l'histoire

1818 LA DRAISIENNE

Conçue par le baron **KARL VON DRAIS**.

"On chanta merveille de la machine dite Draisienne, et on loua la célérité de cette monture économique qui ne consomme ni foin ni avoine", écrivaient les journaux de cette époque. Celle-ci est inspirée de **Nicéphore NIEPCE**.



1861 LE VELOCIPEDE

Cette année-là, un certain **Pierre MICHAUX** de BAR le DUC (MEUSE) ouvrier en voiture, adapte des manivelles et pédales sur la roue avant d'une draisienne en réparation... Un pas décisif vers la future bicyclette venait d'avoir lieu...



1880 LE GRAND-BI

Adolphe CLÉMENT, apprenti serrurier, autodidacte au fabuleux esprit d'entreprise crée sa propre usine et produit ces magnifiques machines. Équipées d'un dispositif de freinage par frottement, ainsi que d'échelons utilisés pour atteindre la selle en haut de la roue, le Grand-Bi devient la monture de choix malgré le danger toujours présent de la chute..



1895 "CAPITAINE GERARD"

C'est au **Capitaine GÉRARD** que l'on doit l'entrée de la bicyclette pliante au sein de l'armée française à partir de 1895. Celle-ci n'étant plus considérée comme simple moyen de transmission, mais comme véritable arme de guerre pour les troupes combattantes.

1897 TRANSMISSION PAR PIGNONS

Bien des constructeurs cherchent à supprimer la chaîne. Ici nous nous trouvons en face d'une application nouvelle de cette recherche. Une roue intermédiaire transmet le mouvement de la roue du pignon du pédalier à la roue dentée du moyeu de la roue motrice. Cette roue de transmission, grâce au galet dont est muni son pourtour, réduit autant que possible le travail absorbé.

La disposition des tubes, maintenant l'axe de la roue intermédiaire, dont le moyeu est à billes, assure une grande rigidité à cette partie du cadre et évite les coincements des organes moteurs.





1899 LA BICYCLETTE A CARDAN

Type de bicyclette appelé "acaténe", c'est à dire sans chaîne. Les acaténes eurent leur heure de gloire. Le coureur **Gaston RIVIERE** gagna BORDEAUX-PARIS sur un acaténe MÉTROPOLE en 1897 & 1898. Cependant ces transmissions étaient délicates, coûteuses et ne comportaient pas de roue libre.

L'acaténe expérimente la transmission par pignons d'angle. Le pédalier et le moyeu sont reliés par un tube tournant qui enveloppe le fourreau droit de la fourche arrière. Mais le renvoi de la force d'un couple de pignons d'angle à un autre entraîne une grosse déperdition d'énergie.

1900 LE TRIPORTEUR

De nombreux commerçants recouraient au triporteur pour faire leurs livraisons.

Cependant en vertu d'un décret du code du travail de 1909 : Interdiction est faite aux garçons de moins de 14 ans, aux filles et femmes de tous âges, d'utiliser ce genre de machines. Pour les garçons de moins de 18 ans la charge maximale autorisée ne doit pas dépasser 75 kg, véhicule compris



1932 LE VELO-FAUTEUIL

Machine construite à MACON (SAÔNE ET LOIRE) .- Très sûr et confortable, n'exigeant aucun apprentissage, le vélo-fauteuil convient à tous et particulièrement aux personnes ne sachant pas tenir leur équilibre sur un vélo. "Voyager à l'aise et en sécurité" - disait la réclame de l'époque.

1935 L'HIRONDELLE

Ce modèle fabriqué à la manufacture d'armes de St. ÉTIENNE (Loire) permettait, grâce à deux roues libres inversées, de monter plus facilement les côtes en pédalant en arrière !

Il était équipé d'un éclairage électrique.



1935 LE TRICYCLE

D'utilisation simple, cette machine est destinée plus particulièrement aux personnes ayant des difficultés d'équilibre en bicyclette... Sous entendu que la conduite d'un tricycle est sans rapport avec celle-ci... **Auguste TREFF** en fut le constructeur et les équipa d'un moyeu arrière à frein par rétro-pédalage.



1936 LE TANDEM

Les premiers congés payés. Le Front Populaire présidé par Léon BLUM instaure les deux semaines de congés annuels. Des milliers d'ouvriers et d'employés achètent des vélos ou des tandems et partent en vacances. Le peuple découvre la France, grâce au vélo et au camping, et s'empare d'une liberté toute neuve, celle du repos et du voyage pour le plaisir.



1939 LE TAXI

La pénurie de carburants pendant les années d'occupation, incita les chauffeurs de taxi au retour à l'utilisation musculaire. Était-ce là le début d'un mode de transport léger, rapide et économique ?



1939 LE SPORTPLEX

Victor SIRONVAL laissa libre cours à son esprit inventif. Il construisit ce vélocipède permettant la position horizontale, à direction par rotules fixées aux extrémités de deux tiges. Modèle rare, environ deux mille exemplaires. A remarquer la plaque d'immatriculation à l'arrière, bligatoire en zone occupée lors de la dernière guerre mondiale.

1996 ZIPP 2001

Conception futuriste de cadre plongeant en carbone, roue arrière lenticulaire, avant à bâtons, grand plateau de 54 dents, cintre en alu soudé, fourche droite, tous ces éléments en font une machine très rapide. Ce modèle exposé servit à l'équipe canadienne aux jeux olympiques d'ATLANTA



LUMIÈRE !

Au début, l'éclairage des cycles était constitué d'une lampe à acétylène montée à l'avant sur une suspension à ressort en forme de parallélogramme. Ce système permettait d'amortir les chocs tout en conservant la lampe en position verticale.



Puis vinrent la dynamo et l'ampoule électrique.

SYSTEMES DE FREINAGE

Simple frottement d'une plaque métallique sur le pneu



encore un freinage par **frottement**.
Un tampon en cuir vient s'user contre le pneu
"ressort" de la "bicyclette du capitaine Gérard"



Ci-dessous: le **rétro-pédalage**.
Pour freiner, il suffit de pédaler en arrière.



freinage à **tambour**.

Abandonné sur les cycles de nos jours, il est toujours utilisé sur les voitures, à l'arrière.



deux **mâchoires** viennent frotter de part et d'autre de la **jante**.
C'est le plus utilisé de nos jours.

Les conseils de notre Directeur Technique National, Jean-Michel Richefort

Partez en randonnée l'esprit tranquille

Les vacances approchent et les projets de tourisme à vélo germent dans la tête. Vous avez fait le choix de partir pour une randonnée itinérante, seul ou en famille. Voici quelques paramètres à prendre en compte pour partir l'esprit tranquille :

7 bonus pour mieux randonner



1. Préparez à l'avance votre itinéraire sur une carte IGN suffisamment détaillée pour en connaître les distances et les difficultés (échelle au 1/100 000ème route, 1/25 000ème VTC, VTT). Découpez vos étapes en tenant compte, du kilométrage journalier, de la nature du relief et de l'environnement, de la fréquentation des voies ou des chemins empruntés, des sites touristiques à visiter, des possibilités d'hébergement et de ravitaillement en cours de route. Et bien sûr de la durée du périple.

2. Optez pour un vélo adapté aux exigences de la randonnée avec des pneumatiques solides (25mm ou 28mm voire 32mm de section), équipé d'une selle confortable, d'une gamme de braquets "passe partout" avec un triple plateau ou au minimum un double plateau compact, d'un sac de guidon, de porte-bagages, de sacoches latérales, d'un porte bidon et d'un bidon de... 75cl. Pour le VTT, optez pour un sac boisson (type camelbak)



3. Question vestimentaire : cuissard, maillot cycliste, chaussures avec cales pédales incorporées pour faciliter la marche, lunettes de protection, gants cyclistes. Evitez le sac à dos, question d'aisance et de confort. Enfin, munissez vous d'un casque à coque rigide.

4. Avant de partir, réglez minutieusement votre monture de façon à obtenir une position confortable. Vous pédalerez avec plus de facilité et d'assurance. Vérifiez le serrage des roues, la pression des pneus, le système de freinage, le réglage des dérailleurs, la précision de la transmission, l'absence de jeu dans les roulements des moyeux, du pédalier et de la direction, de la fixation des porte-bagages et des sacoches.

5. Munissez-vous d'un nécessaire de réparation. Outre un pneu, des chambres à air de rechange et la pompe, pensez au dérive-chaîne, à la clé à rayons, aux câbles de freins et de dérailleurs, au petit tournevis. Un outil multifonctions, peu encombrant et pratique permet



d'intervenir sur les différents serrages (guidon, selle, freins, dérailleurs). Un éclairage, fixe ou amovible est souvent très utile

6. Dressez une "check-list" afin de ne rien oublier. Emmenez le strict nécessaire mais prévoyez des vêtements de rechange et... un bon imperméable. Vérifiez le contenu des sacoches avant le départ. Des sachets en plastique protégeront les objets notamment de la pluie et de l'humidité. N'oubliez pas vos cartes routières (pourquoi pas le GPS ?) , vos papiers d'identité, carte bancaire, carte vitale...

7. Dans un souci pratique, placez dans une sacoche latérale ce dont vous aurez besoin en cours de journée. Equilibrez votre chargement en répartissant judicieusement la charge des bagages : 2/3 à l'avant, 1/3 à l'arrière. Vérifier minutieusement leur arrimage, question de sécurité !

Documentation : guide des bonnes adresses FFCT, cycloguides FFCT, Cartes IGN, documents et parcours touristiques édités par les CDT

Contact : Yann Le Guennec 01 56 20 88 92 - boutique@ffct.org

Les balades des cyclos lotois

Allo comment vas-tu ? la météo annonce une belle journée mercredi, serais-tu d'accord pour aller faire un petit tour ?

Voilà comment s'organisent nos rencontres hebdomadaires, pour dérouiller nos gambettes, aux alentours de Saint Céré.

Nous étions un bon petit groupe en début d'année à cycler, deux fois par semaine, préférant les routes tranquilles afin de jacasser et refaire un peu ce monde, qui à nous entendre va bien mal !!

Certes nous avons comme bien d'autres plein de solutions mais, nous n'y pouvons plus rien : Nous sommes en retraite.

La région nous l'avons passée au crible, deux sorties par semaine, ne laissent pas beaucoup de routes à découvrir.

La joie de se retrouver entre amis pour partager une passion commune serait une motivation suffisante, nous avons en plus la chance d'être dans une très belle région, dont nous sommes fiers et très heureux de la faire découvrir.

Le café du matin après une heure ou deux de route,

(tradition importée directement de Saint Leu La Forêt par Jean Claude) , reste un grand moment de plaisir et de convivialité qu'il serait très difficile d'abandonner.

Le petit groupe a sensiblement diminué suite aux élections municipales, Bruno et Claude, très occupés par la préparation et la conduite des projets communaux ont du mal à se libérer, dommage, nous leur souhaitons une

bonne réussite et espérons bien les revoir parmi nous des qu'ils auront un peu plus de disponibilité.

Le matin en été, les après midi dès que la fraîcheur arrive, nous enfourchons notre monture à Latouille avec Jean Claude et descendons en passant dans le « frigo », portion de route située entre Latouille et Siramon, longeant la Bave dans ce tunnel de verdure, très agréable l'été et très frais dès que le thermomètre descend.

Arrivés à Saint Céré nous retrouvons Roland, Gérard et parfois Christian, qui piaffent d'impatience de lancer la mécanique pour aller en fonction de l'humeur, ou du premier qui propose, vers le ségala en passant par Bretenoux, le vignoble de Glanes, Teyssieu et sa majestueuse tour Carrée, Comiac, Calviac, un petit passage en

Auvergne Siran ou le bon café de Patricia nous stimule pour aller jusqu'à Labastide du Haut Mont (le point culminant du Lot)

Avant de redescendre vers Latouille en passant par Latronquière, nous avons pris le temps d'observer les monts d'Auvergne ainsi que la chaîne pyrénéenne, ouf : pour une fois ce circuit nous ramène directement à la maison et en plus avec une belle descente, pour finir.

Nouvelle sortie, nouvelle direction, si le départ est le même, le relief et la nature seront différents car la décision est prise nous partons sur le Causse, Loubressac, superbe village classé, Padirac renommé



pour son gouffre, Rocamadour que tout le monde connaît. Lacave, ou nous laisserons aux touristes la visite de la grotte, la fraîcheur souterraine serait incompatible avec notre état de transpiration, compte tenu du manque d'ombre, et de la canicule dans cette contrée. Nous continuerons ce circuit par la vallée de la Dordogne sans oublier Gluges, ou Piaf à désormais sa place, suite à un passage discret, mais très apprécié par le prêtre de la commune, qui a souhaité la mettre à l'honneur en gravant son nom sur cette petite place. Carennac est un très beau village également classé qu'il est agréable de traverser, avant de retourner vers Saint Céré quittant la Dordogne pour retrouver la vallée de la Bave.

Le retour sur Latouille se fera après... , nous l'avons bien mérité : un petit demi.

Le « puy d'Arnac » je ne sais pas pourquoi notre groupe à donné ce nom à ce circuit, certes, nous traversons un village portant ce nom, mais il n'est pas suffisamment remarquable pour le prendre en référence. Les « puys » marquent fortement les cyclos, c'est sûrement là qu'il faut aller chercher la solution.

Ce circuit nous permet de voir le superbe château de Castelnau, avant de rejoindre Bétaille en passant par Carennac. La difficulté commence car il faut s'élever, les puys sont rarement dans les vallées , nous le passons quand même sans trop de difficulté et arrivons à Collonges la Rouge par le col de la Jeanne.

Ce village ainsi que Meyssac ne peuvent laisser indifférents les visiteurs, le rouge de la pierre et l'architecture sont en harmonie dans un environnement resté sauvage et très vert en été.

Le retour sur Beaulieu se fera la tête dans le guidon !! la circulation et le vent de face nous contraignant à rouler en file indienne, les relais sont courts, nous allons sûrement trop vite ce n'est pas sérieux à nos ages !!! . Jean Claude nous attend pour une pause café à côté de la chapelle des pénitents. Privé de vélo pour assurer la permanence à l'exposition de peinture que Régine, sa femme, à engagée pendant un mois, nous prenons un



café rapidos, car les visiteurs arrivent et il faut assumer !!!

Le retour sur Saint Céré se fera tranquillement jusqu'à Prudhomat ou Gérard nous lance une accélération dans la montée du bourg. C'est un passage critique pour lui à chaque fois nous avons droit à ce démarrage qui se termine toujours de la même façon : Gérard arrive en tête .

Ces trois sorties en partant de la maison en vélo nous amènent dans des paysages très différents en peu de kilomètres. La rudesse verdoyante du ségala, la chaleur entre les murs en pierre du Causse, les différentes vallées alimentées par les massifs cantaliens , le patrimoine de chaque contrée sont des atouts indissociables et très complémentaires ou il est très agréable de circuler à vélo. Nous avons de la chance de pouvoir vivre dans un tel environnement, nous en sommes fiers et aimons le présenter.

C'est promis, nous ferons découvrir ou redécouvrir cette contrée à nos amis cyclottes et cyclos du club lors de la journée cidre châtaignes à Latouille

Milou

LAVERGNE *voyages*



Des services pour vous satisfaire :

- VOYAGES PERSONNALISÉS, POUR GROUPES ET INDIVIDUELS
- RÉSERVATIONS DE VOS CIRCUITS FRAM, JET TOURS
- BILLETÉRIE 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 : lavergne.voyages@wanadoo.fr



*Quelques cols en Margeride
Croix de BOR*



Le col du coin



*Que la montagne est belle :
en fond le Mont Blanc*



Puissance, Sagesse et Beauté



*Dans un cadre pareil le Beaufort ne
peut être qu'un excellent fromage !!!*



Vélos au col de la fenêtre . vue sur le mont Blanc



Bravo ! les filles (col de la Fenêtre)

