

>>> Vélo Contact <<< 2009



Photo Milou

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers Amis (es) Cyclos

La saison 2009 restera une année merveilleuse pour la pérennisation du groupe des "NULS", permettant aux débutants de rejoindre notre club , ainsi que pour l'augmentation considérable du nombre de licenciés permettant au Club d'être le plus nombreux du département .

Saison record dans l'augmentation du nombre des jeunes à l'école cyclo passant de 20 licenciés la saison dernière à 42 cette année . Merci aux animateurs pour tout le travail accompli à la bonne cause de la jeunesse .

Saison de l'innovation avec la sortie nocturne appréciée de tous les participants .

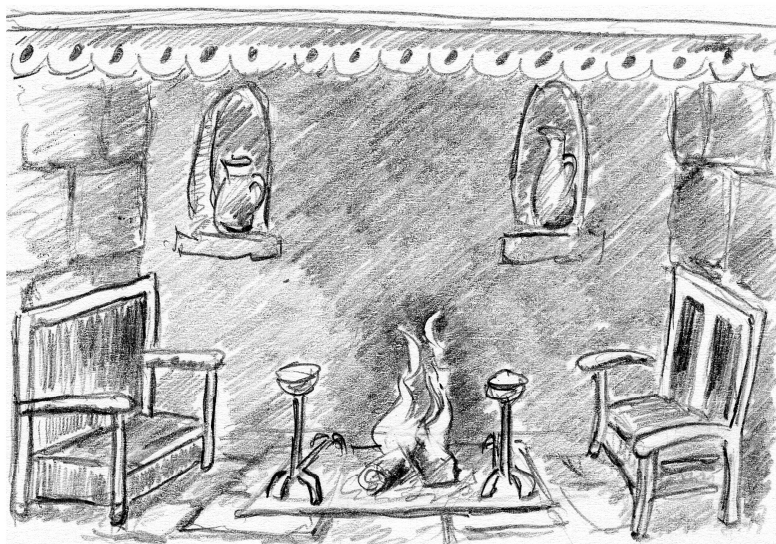
Participation accrue dans les différentes randonnées organisées par les clubs voisins, permettant ainsi une belle réussite de réciprocité à notre Randonnée des châtaignes .

Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont aidé et qui ont œuvré pour le développement des animations de cyclotourisme à l'U.S. SIRAN, tout en veillant au respect de la charte de notre fédération fondée sur la convivialité et la tolérance .

Bonne et Heureuse Saison 2010 à tous et à très bientôt sur les routes .

Pierrot SOL .

LE
MOT
DU
PRÉSIDENT



Le Cantou
Bar - Hôtel - Restaurant
pizzeria

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



U.S. SIRAN. CYCLOTOURISME

Composition du bureau et du conseil d'administration.

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
BARBET Brigitte	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
BAYLE Marc	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	Lotissement Bonneau 2, 14 rue des Cézarinnes 46400 SAINT CÉRÉ		06 19 27 59 64
LAMASSE Daniel	La Remise, 15150 SIRAN		04 71 46 00 94

CONTACTS POUR LA PRISE DES LICENCES : FOURNOL Jean, SOULHAC Nicole, MAURY Didier, SOL Pierre.

Günther France 

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

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

SPÉCIALISÉS DANS LES PORTES INDUSTRIELLES

- **Porte sectionnelle acier-alu**
- **Porte accordéon acier-alu**
- **Porte coulissante acier-alu**
- **Rideaux à enroulement acier-alu**

simple paroi et double parois - Tablier micro-perforé

- **Grille à enroulement acier-alu**
- **Porte sectionnelle habitat avec portillon**
- **Automatisme**

U S SIRAN CYCLOTOURISME BILAN ÉCOLE CYCLO 2009

L'école de cyclotourisme de L'US SIRAN compte 42 jeunes licenciés .

Les sorties commencées dès le 11 février se sont terminées le 31 Octobre . Elles ont eu lieu chaque samedi , sans interruption , avec une moyenne de 20 enfants .

Après quelques balbutiements autour des jeux d'obstacles, une fois l'équilibre et le sens de la sécurité acquis , nous sommes partis sur la route et les chemins .

Nous avons commencé avec des circuits de 6 km qui se sont prolongés jusqu'à 15 ou 18 km en fin de saison .

Les plus grands ont participé en VTT à BRIVE / ROCAMADOUR , à la Transchâtaigneraie à MAURS et à une randonnée à BRETENOUX .

Avec les plus jeunes nous avons fait quelques circuits découvertes :

- Le mât implanté pour les éoliennes .
 - Construction d'un grand pylône EDF .
 - Le pylône EDF terminé .
 - Le trou du maquis (vestige de la dernière guerre mondiale) .
 - Rencontre inter écoles cylo avec PONT du CHATEAU .
 - Sortie nocturne très appréciée des enfants ; nous tenons à remercier les parents, car les enfants sont arrivés avec leurs vélos bien équipés en éclairage.
 - Nous avons été en VTT à Rénac pour y passer une agréable journée , merci aux parents qui nous ont accompagnés et assistés pour le transport du matériel du pique-nique et de quelques petits minots fatigués au retour .
 - Un bon groupe d'enfants a participé , entouré de ses moniteurs , à la randonnée des châtaignes . Ils ont tous été récompensés par une médaille , le plus jeune s'est vu remettre une coupe .
 - Les enfants ont décoré leurs vélos pour défilier avec les chars fleuris lors de la Fête Patronale de SIRAN .
 - Quelques enfants parmi les plus assidus ont participé à la sortie découverte à Latouille, ainsi ils ont parcouru 58 km (ils se sont bien intégrés au groupe d'adultes en respectant bien les distances de sécurité , en ayant un remarquable comportement .
 - Durant la saison , plusieurs journées maussades nous ont permis de faire des cours de mécanique .
- Durant toutes ces sorties de nombreuses photos ayant été prises, nous les avons regroupées sur un DVD et visionnées lors d'une après midi récréative avec les enfants et leurs parents pour clôturer une saison bien remplie .

En tant que responsables de l'école cylo nous avons nous-mêmes passé une saison très agréable avec des enfants sympathiques et obéissants, maintenant une très bonne entente dans l'équipe des animateurs, qui avec plaisir se projettent sur la saison prochaine avec de nouvelles idées plein la tête : à notre tour d'aller à PONT du CHATEAU, les Critériums VTT départemental et régional, participation au stage moniteur à Siran, une nouvelle sortie nocturne s'imposant et bien d'autres sorties découvertes, ainsi que des cours de mécanique, cartographie ou de connaissances générales.....

Sauce Bontemps

Ingrédients :

Un président en pleine forme

Un secrétaire bien mûr

Une séduisante trésorière

Quelques pincées de joyeux lurons accompagnés de leurs petites reines

Deux bouteilles de ratafia

Recette : *Le ratafia est la base de ce mets délicieux*

L'incorporer par petites doses à tous ces ingrédients

Quand le mélange commence à épaissir, renouveler l'opération (Ceci est un roux)

Selon le degré, le roux est dit blanc, blond ou brun, mais le principe reste le même.

Lorsque la coloration désirée est obtenue, le roux est prêt. À ce stade, incorporer les « petites reines » uniquement de façon décorative. Leur usage abusif aurait un effet néfaste et la préparation ne tiendrait pas en équilibre.

Cette sauce est délicieuse, désopilante, revigorante et accompagne de façon parfaite un week end merveilleusement organisé et réussi dans les gorges de l'Aveyron.

Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de « Toto » ou « Ursule », à consommer, eux, sans modération.

J'ai goûté cette recette ! Croyez-moi, elle vaut le détour ! Venez nous rejoindre l'année prochaine, lors de notre si conviviale sortie club.

Martine Prieu.

2009 Effectif et activité du club

129 Licenciés : 31 Dames - 98 Messieurs , 44 Jeunes dont 42 en Ecole Cyclo.

On a organisé en 2009 :

2 et 3 Mai : La Rencontre Inter - Écoles Cyclo en recevant L'école cyclo de Pont du Château classée 3^e au plan National , 44 jeunes de 7 à 18 ans se sont retrouvés sur plusieurs itinéraires touristiques .

30-31 Mai et 1^{er} Juin : Sortie Club de Pentecôte à Penne du Tarn à L'Espace Nature FONTBONNE (20 participants dont 7 dames et 13 messieurs) .

14 JUIN à CAMPS *Journée des Gorges de la Cère.*

Participation circuits ROUTE : 41 Cyclos 9 Dames et 32 Messieurs,
(FFCT 41 - UFOLEP 0 - non licenciés 0),

Circuit 30 km (8) - Circuit 72 km (25) - Circuit 100 km (8).

Participation circuits VTT : 16 Vététistes Messieurs (aucune Dame),
(FFCT 8 - UFOLEP 2 - non licenciés 6),

Participation départementale : Cantal 26 - Lot 12 - Corrèze 4 - Autres 15 .

4 OCTOBRE à SIRAN *Randonnée des Châtaignes.*

Participation circuits ROUTE : 128 Cyclos (37 dames et 91 messieurs),
(FFCT 122 - UFOLEP 1 - Autres 7),

Circuit 40 km (7) - Circuit 60 km (23) - Circuit 80 km (100).

15 cyclos siranais pour assurer l'intendance n'ont pas roulé.

Participation départementale : Cantal 63 - Lot 18 - Corrèze 11 - Autres 36 .

Participation circuits VTT : 42 Vététistes (8 dames et 34 messieurs),
(FFCT 28 - non licenciés 14),

Circuit 25 km (25) - Circuit 40 km (17). Circuit Pédestre 12 km (65 Participants).

Participation départementale : Cantal 39 - Lot 2 - Corrèze 1 .

18 OCTOBRE à LATOUILLE - LENTILLAC *Sortie Découverte Cidre et Châtaignes*

27 Participants .

On organisera en 2010 :

22/23/24 Mai Sortie Club week end de Pentecôte, au domaine du BUCHOU à EYMOUTIERS (Haute Vienne) à proximité du Lac de Vassivière .

6 Juin à LAROQUEBROU Journée des Gorges de la Cère .

3 Octobre à SIRAN Randonnée des Châtaignes .
Sorties *découverte familiale* à Saint Privât et *cidre et châtaignes* à Latouille .

En 2010 on participera aux randonnées des clubs voisins (calendrier ultérieurement).

Un nouveau licencié à l'US Siran

Qui suis-je ? André Chevaleyre. J'habite Ambert (Puy de Dôme). Retraité, j'ai le même âge que Jeannot Fournol (une très bonne année...). J'étais licencié à l'Amicale Cyclo Clermontoise (Clermont Ferrand) depuis 1983, mais je quitte ce club, car je n'y ai plus de contacts.

Je viens à l'US Siran parce que j'y ai deux bons amis, Jeannot et Milou. Je connais bien Pierrot, le président, ainsi qu'Henri et Hervé, avec qui j'ai fait la semaine fédérale d'Aurillac pour encadrer des jeunes en VTT. J'espère vous rencontrer sur les routes en 2010.

Dédé.

Participation du club aux randonnées et séjours - Saison 2009

U
N
I
O
N

- 1 au 7 Mars : Séjour au Baléares .
- 22 Mars : BRIVE / ROCAMADOUR (VTT) .
- 11/12/13 Avril : Pâques en Quercy à BRETENOUX .
- 18 Avril : Brevet 100km VM Aurillac .
- 19 Avril : Transchâtaigneraie à MAURS (VTT) .

°

S
P
O
R
T
I
V
E

- 10 au 17 Mai : Séjour à SAISSAC .
- 2 et 3 Mai : Inter Ecole cyclo Réception de Pont du Château .
- 17 Mai : La Balade des Mousquetaires à SOUILLAC .
Randonnée VTT à BRETENOUX .
- 30/31 Mai 1^{er} Juin: SORTIE CLUB de Pentecôte dans les gorges de L'Aveyron à Penne-du-Tarn.**
- 14 Juin : Journée Gorges de la Cère à CAMPS .
- 28 Juin : Randonnée de la Gentiane à MAURIAC .
- 28 et 29 Juin : Cyclo Montagnarde Brevet Randonneur des Vosges à Colmar .

°

S
I
R
A
N
A
I
S
E

- Sortie Montagnarde à PAU .
- 29 Juin : Randonnée de la GENTIANE à MAURIAC .
- 5 Juillet : Randonnée des Mille Sources à SARRAN .
La Rando à LULU à ENTRAYGUES - sur - TRUYERE .
- 12 Juillet : Randonnée du Vignon à STRENQUELS .
- 18 au 25 Juillet : Sortie Montagnarde en ANDORE .
- 18/19 Juillet : B R A à GRENOBLE .
- 19 Juillet : Circuits en Cézallier à ALLANCHE .
- 26 Juillet : Randonnée de L'Amicale de SARRAN .
- 2 au 9 Août : Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à SAINT-OMER.**

°

C
Y
C
L
O
T
O
U
R
I
S
M
E

- 9 Août : Randonnée Meyssacoise à MEYSSAC .
- 13 au 16 Août : Sortie Montagnarde dans les Pyrénées .
- 16 Août : Ronde des Monédières à VITRAC - sur - Montagne .
- 5 au 10 Septembre : Séjour Ligue d'Auvergne Spécial Dames (des Etangs aux Marais) .
- 6 Septembre : 14^{ème} Ronde de la St Géraud à AURILLAC .
Randonnée des trois Forêts à COURGEOUST (ORNE) .
- 9 Septembre : L 'ORNE à Vélo .
- 13 Septembre : La Belbexoise à AURILLAC .
Genêts et Bruyères à USSEL .
Route des Chouans à FLERS (ORNE) .
- 27 Septembre : Circuit des Merveilles (Souvenir Jacques GROUHEL) à GRAMAT .
- 3 au 10 Octobre : Séjour en Châtaigneraie à SIRAN .
- 4 Octobre : Randonnée des Châtaignes à SIRAN .
- ° 18 Octobre : Sortie Découverte Cidre et Châtaignes à LATOUILLE - LENTILLAC

CODEP 15
CALENDRIER DES RANDONNEES CANTALIENNES 2010

DATE	LIEU	MANIFESTATION	Club Organisateur	Type	Distances				Engagements	
									FFCT	NL
17/04/10	AURILLAC	Brevet Cyclotourisme 100 kilomètres	Vélo Montagnard	Brevet Rand	100				2	4
02/05/10	Bort les Orgues	Rando-Tour VTT 4ème Sumesne Artense	Les cyclos réunis de Madic	VTT	30	45	60		7	9
09/05/10	MAURS	Ronde de la Chataigneraie "Jean Souq"	Ass Cyclo Maurs	Route	30	70	100		2	4
13/05/10	Bort les Orgues	Concentration au pied des Orgues	Les Cyclos Réunis de Madic	Route					1,5	3,5
15/05/10	AURILLAC	Brevet Cyclotourisme 150 kilomètres	Vélo Montagnard	Brevet Rand	150				2	4
06/06/10	Laroquebrou	Journées des Gorges de la Cère	US Siran	Route	30	70	110		0	4
				VTT	15	25			0	4
27/06/10	MAURIAC	Randonnée de la Gentiane	Amicale Cyclo Mauriac	Route	43	66	81	120	2	4
03 et 4/07/10	AURILLAC	Cyclo-Montagnarde Ronde du Cantal	Les Cyclos du Vélo-Montagnard	Route	72	117	90	194	10	16
18/07/10	ALLANCHE	Circuits des Estives en Cézallier	Vélo Club Cézallier	Route	40	60	80	100	4	6
				VTT	20	40			4	6
15/08/10	MOUSSAGES	La Moussageoise	Amicale Cyclo Mauriac	Route	53	67	86		2	4
15/08/10	SAINTE FLOUR	Etape Sanfloraine	Vélo Club Saint Flour	Route	45	79			3	5
22/08/10	BOISSET	Fête de Boisset	Ass Cyclo Maurs	Route	35	70	90		2	4
05/09/10	AURILLAC	14 èime Ronde de St Géraud	Vélo Montagnard	Route	50	70			2	4
12/09/10	MASSIAC	16 èime Randonnée en pays d'Allagnon	Vélo Sport Loisir Massiac	Route	50	80	100		5	7
				VTT	20	40	70		4	6
19/09/10	AURILLAC	La Belbexoise	Les Cyclos du Vélo-Montagnard	Route		50	70		2	4
		Cyclo-découverte fête du Cyclotourisme		Route	25				gratuite	
26/09/10	ST MARTIN VALMEROUX	Virade de l'Espoir	Amicale Cyclo Mauriac	Route	18	37	58	98	5	5
03/10/10	Siran	Randonnée des Châtaignes	US Siran	Route	30	60	90		0	4
				VTT	15	25			0	4
06/11/10	MONTSALVY	Randonnées en Chataigneraie	CODEP 15	Route	50	100			10	12

LES SEJOURS 2010 organisés par le CODEP 15 voir plaquette FFCT des séjours

Chers amis cyclistes.

Ce 13 août 2009, j'ai eu la grande surprise d'avoir un gros problème de santé et l'hélicoptère m'a dirigé sur Rodez où j'ai reçu les meilleurs soins.

Le 1^{er} septembre, j'intégrais Montfaucon. Je marche. J'ai toujours marché. Mon passé sportif m'a aidé, m'a-t-on dit, et m'aide beaucoup. Je fais du vélo d'appartement, 7 à 10 km, en attendant de refaire du vrai... Je m'accroche très fort

à cette rééducation (piscine, orthophonie) et je pense à vous tous, mes copains de vélo et j'ai espoir que 2010 m'apporte un nouveau souffle.

Je quitte Montfaucon vendredi 13 novembre et je serai accueilli par Jeannine à Bretenoux et serai chez moi le week-end.

Si vous désirez me contacter, adressez-vous à Jeannot.

Au revoir et à bientôt.

Roger Sainte Marie.

« Nuls » ne pouvaient faire mieux !

Beaucoup de soleil, y compris dans les cœurs, pour cette journée orchestrée par les « NULS ».

Nous sommes douze à prendre la route, ce dimanche 13 septembre 2009. La bonne humeur et la convivialité règnent, comme d'habitude, au sein de notre groupe.

Nous voilà partis, depuis Saint Céré, direction Carennac puis Gluges par le cirque de Floirac.

Arrêt pique-nique à Gluges, où Jean-Pierre, toujours à l'affût d'un bon plan, nous dénêche l'endroit idéal : un banc circulaire, ombragé, où chacun a pu trouver sa place. Un moment de pur bonheur, quelques instants privilégiés pour partager des amitiés toutes neuves.

Nous voilà repartis en direction de Saint Denis les Martel où, pour le plaisir de certains « chineurs », un vide grenier nous oblige à mettre pieds à terre. Nous quittons cet endroit pittoresque et regagnons Saint Céré par Prudhommat et le château de Montal.

67 kilomètres avalés et tout le monde en pleine forme !

Pas complètement nuls, ces « NULS » !!

« NULS » doute que nous recommencerons rapidement à programmer une autre escapade !!

Martine Prieu.

Les enfants de l'école cyclo ont la parole

Sortie à Rénac.

On a fait une sortie à Rénac. On a pique-niqué, on s'est baigné et on a fait des jeux dans l'eau. Martine nous a fait faire des plongeurs. Il faisait très chaud. On a mangé des glaces et on a bu au bar avant de reprendre la route. Certains ont fait le retour en voiture, les plus courageux sont revenus à vélo. On a fait un arrêt 5 km avant l'arrivée et on est tous rentrés à Siran à vélo. On s'est amusé comme des fous ! On aimerait bien recommencer un jour où il fait beau.

Les enfants de l'école cyclo.

Sortie nocturne.

Après s'être regroupé avec les randonneurs, au terrain de sport, on est parti tous ensemble à la tombée de la nuit. Au milieu des bois on a rencontré de drôles de lucioles et des personnages bizarres. Un animateur avait pris une corne et il y avait des déguisements. C'était drôle, dans la nuit. A un carrefour, on a trouvé les marcheurs. On a discuté un peu, et chacun a repris sa route. Après, on a mangé des grillades au terrain de pétanque, tous ensemble.

A refaire l'année prochaine.

Anais.

Cycles
MADRIGNAC Serge

Vélos

LAPIERRE

SCOTT

Scoters

KYMO

0570325107LB0822

9 place de l'église - ARPAJON SUR CERE

Tél. : 04 71 63 66 85

Une sortie sous la pluie.

Une fois on est parti avec le soleil, puis la pluie est arrivée et on s'est réfugié sous un hangar. On a fait les fous avec Pierrot. On a bien rigolé. Puis le soleil est revenu et on a repris notre route.

Mathis.

CARNET DE ROUTE de Jean-Jacques LAFFITTE participant au **SÉJOUR CYCLOTOURISTIQUE AUX BALÉARES (2009)**

Organisé par le tout petit club FFCT de Siran, situé à une vingtaine de kilomètres d'Aurillac, ce voyage de dix jours a séduit 95 personnes dont de nombreux fidèles aux divers séjours concoctés régulièrement par Jeannot et Milou, les dynamiques « G.O ».

Alléchés par la perspective d'un dépaysement assuré dans ces îles réputées jouissant, en principe, d'une météo généreuse, cyclos et souvent épouses sont en effet venus de tout l'hexagone et même de Belgique

Ce vendredi 27 février 2009,

nous partons, avec nos deux cars et nos deux fourgons chargés de nos bicyclettes, en direction de Barcelone pour ensuite prendre le bateau qui va nous permettre de rallier, de nuit, le port de Palma de Mallorca puis notre hôtel.

Notre villégiature est celle de la «Platja de s'Arenal», à l'hôtel «Timor» tout près de la mer et situé à l'est de Palma distante de six kilomètres. Nous nous trouvons donc sur Majorque, la plus grande île des Baléares qui en compte 5 principales plus quelques îlots (Majorque, Minorque, Ibiza- l'île «people», Formentera et Cabrera. Palma de Mallorca est la capitale des Baléares et compte près de 400.000 habitants.

Les langues officielles sont le Catalan et le Castillan sans oublier le Baleare, dérivé du Catalan qui est également parlé.

Un exemple : la plage se traduit donc par «Platja» ou «playa».

Majorque, d'une superficie

de 3.640 kilomètres carrés (contre 8.680 pour la Corse) est dotée d'un gouvernement autonome depuis 1982. Terre de contrastes, sa configuration est très variée. Cela va de la «Serra Tramuntana» une montagne fort pourvue en cols qui se déverse sur la mer Méditerranée dans la sauvagerie d'une côte spectaculaire, jusqu'aux plaines de l'intérieur en passant par les immenses plages de sable fin du sud de l'île. Cette diversité offre, bien sûr, des centres d'intérêt très variés qui ne peuvent que stimuler tout bon cyclotouriste amateur de belles grimpées et de sites à visiter. C'est d'ailleurs ce que les nombreux candidats pédaleurs vont s'empresse de mettre en pratique après un copieux déjeuner. En effet, chacun s'affaire fébrilement à remettre en service sa monture en procédant au remontage du guidon et des pédales puis le départ est enfin donné pour une première reconnaissance de notre environnement.



Milou, concepteur des six circuits prévus au menu, a qualifié celui-ci, long de 61 kilomètres de «Mise en jambes». Un titre approprié si l'on s'en réfère aux fourmis dans les jambes que ressentent les cyclos!

Sous un ciel nuageux, ils longent d'abord la plage en roulant sur une route en pavés de ciment avant de rejoindre le centre de l'Arenal par une rue en forte pente (12%). Le groupe emprunte ensuite une large piste cyclable en montagne russe pour rallier la ville de Lluçmajor, plus grande municipalité de Majorque et qui compte quand même 30.000 habitants !

Cette ville chargée d'histoire a connu en 1349 la bataille dite «de Lluçmajor» qui a signifié la fin du royaume indépendant de Majorque.

De 150 mètres nous allons progressivement nous élever jusqu'à la cote 543 mètres. A Randa qui possède une belle église de couleur ocre et des jardins d'orangers chargés de gros fruits, les choses sérieuses vont commencer. La pente atteint régulièrement les 6 voire 9% !

Nous pénétrons en effet dans la montagne aux trois sanctuaires qui par le col de Sant Honorat et l'édifice religieux du même nom nous achemine vers celui, en cul de sac, de Notre-Dame de Cura, haut lieu (sans jeu de mot) de la chrétienté. Une fondation culturelle y est établie. Après la visite des bâtiments conventuels et du jardin aux simples, nous regagnons notre hôtel par la bourgade d'Algaida et marquons un arrêt à la verrerie renommée de la firme Gordiola installée dans un vaste bâtiment de style mauresque.

La traversée de la plaine avant Palma est émaillée de nombreuses éoliennes souvent restaurées car elles représentent l'un des symboles caractéristiques de Majorque.

En ce dimanche 1er mars, nous allons nous frotter à la Serra Tramuntana. «La chasse aux Cols», tel est le thème du circuit de 110 kilomètres qui ne comporte pas moins de 9 cols ou 12 avec variantes. Un vrai régal pour les « Centcolistes » dont je suis.

Nous gagnons Palma par une excellente piste longue de six kilomètres, parallèle à la mer, tantôt pavée, carrelée, en lattes de bois ou tantôt asphaltée. Après une traversée sans grande circulation de la capitale nous allons



enchaîner les cols dont les altitudes s'échelonnent de 200 à 468 mètres. Ceci peut prêter à sourire mais il faut savoir que la pente atteint ou dépasse régulièrement les 6% !

La route, plutôt étroite, que nous suivons s'insinue dans des zones boisées et peu peuplées. Les descentes s'avèrent délicates ; la prudence est de mise car malgré un revêtement généralement de bonne qualité les lacets sont fort serrés et à répétition.

A Galilea, nous nous arrêtons pique-niquer sur une placette dominée par l'église du hameau. Nous y retrouvons le groupe qui

n'a pas effectué les variantes proposées.

Au fur et à mesure de notre approche de la côte, la route redevient moins tortueuse. Nous effectuons un nouvel arrêt à Calvia. C'est une des municipalités touristiques les plus importantes d'Espagne car elle regroupe des centres balnéaires comme Palmanova, Magaluf, Santa Ponça. Elle est connue comme la plus riche du pays. Son imposante église est flanquée de deux grandes tours identiques et possède un joli porche surmonté d'une fresque représentant Jésus au Mont des Oliviers. Des azulejos ornent quelques maisons. Trois cols plus loin et nous voici arrivés à Palma pour y effectuer une visite approfondie de la vieille ville et de sa cathédrale (la Seu) construite à partir du 13^{ème} siècle sur l'emplacement d'une mosquée. Elle est considérée comme l'oeuvre majeure du gothique méditerranéen. Sa nef centrale, d'une hauteur de 44 mètres est mise en valeur par la lumière de sa grande rosace composée de 1236 cristaux de couleur. C'est vraiment grandiose !

Nous reprenons ensuite la piste cyclable qui offre de belles échappées sur la bordure maritime.

Notre troisième randonnée va nous faire découvrir un des hauts lieux de l'île : « sa Calobra ». Une approche en car est nécessaire, le circuit prévu totalisant 101 kilomètres et 6 cols (770 mètres pour le plus haut). Nous sommes déposés dans la Serra de Son Torrella dominée par le Puig Major culminant à 1432 mètres ; c'est le pic le plus élevé de Majorque.

Nous démarrons à deux kilomètres du col dels Reis (682 m.) dont la montée s'avère relativement aisée puis nous basculons littéralement vers le port, en cul de sac, de sa Calobra distant de 11 kilomètres. Tout au fond, nous apercevons la Grande Bleue. En premier plan, les roches karstiques très déchiquetées plongent vers la mer en précipices et en gorges taillées par les torrents. La route large et en parfait état s'insinue à travers la montagne en décrivant des lacets extrêmement serrés et rapprochés dont l'un d'eux est surnommé «le noeud de cravate». C'est un régal de négocier ces courbes et de se laisser glisser jusqu'au petit port désert à cette époque. La mer est d'huile et la quiétude de ce coin de paradis n'est troublée que par les pleurs de goélands pourchassant un vautour moine qui n'a cure de leur présence. À quelques centaines de mètres de là, le torrent de Pareis, à sec depuis des lustres, forme une petite plage de sable prisée des estivants.

La remontée au col dels Reis n'est pas triste, sachant qu'il faut se coltiner les 682 mètres de dénivellation sur 11 kilomètres puis après 2 kilomètres de descente grimper vers le col de Cuber. Mais, là encore, le spectacle prodigué par le lac de Gorg Blau aux eaux bleues nimbées de brume naissante vaut bien son pesant de sueur et, bien sûr, une photo !

Au col de Cuber, je retrouve quelques cyclos. Je pique-nique en leur compagnie et repars avec eux en direction de Fornalutx, charmante bourgade aux nombreux orangers et citronniers plantés en terrasses.

Au passage, nous nous régalaons ...avec les yeux seulement, des fruits alléchants bien protégés par de hauts grillages. Restant sur notre faim, nous atteignons rapidement Soller, ville de 13.000 habitants et sa vallée fertile que nous visiterons ultérieurement et entamons la longue montée du col du même nom situé bien au-dessus du tunnel routier interdit aux vélos. Du col, nous sommes gratifiés d'une vue imprenable sur la vallée de Bunyola et sa route qui serpente à perte de vue dans la forêt composée d'essences multiples. Nous prenons notre pied dans la longue descente puis retrouvons la plaine jusqu'à Palma et ses larges avenues où roulent de nombreux véhicules dont des cars et des tramways. Pourtant, nous n'aurons aucune sensation de danger à nous immiscer dans cette circulation dense car les automobilistes se montrent fort courtois envers nous. Aucun coup de klaxon, signe d'énervement ou dépassement dangereux. Manifestement, nous ne sommes pas en France !!

Temps couvert et frisquet pour notre sortie du mercredi. «La Plaine» est à l'honneur. Nous longeons d'abord la côte sud pendant plusieurs kilomètres et pouvons apercevoir les moutonnements de la mer provoqués par le vent qui se lève. La pluie ne tarde pas à l'accompagner gentiment puis finit par s'installer durablement déclenchant la

débandade du groupe. Personnellement, je choisis de rentrer à l'hôtel en prenant un circuit avec balisage «spécial cyclistes» qui de Llucmajor me conduira à s'Arenal. Des moutons indifférents à la météo chagrine pâturent dans de vastes prairies souvent plantées d'oliviers et d'amandiers, arbres emblématiques de l'île. Sur la berne, j'aperçois soudain des jonquilles sauvages et des orchidées (des Barlias). Alors que les gouttes tambourinent allègrement sur mon poncho, je n'hésite pas à m'arrêter pour les photographier. Au moins ne rentrerai-je pas bredouille de ma courte sortie de 51 kilomètres (109 prévus initialement) !



99 kilomètres au programme du jeudi. Le circuit va nous mener à nouveau vers la côte nord qui rassemble les paysages les plus spectaculaires de Majorque : forêts, précipices, eaux d'un bleu profond. De gros nuages noirs barrent l'horizon, côté Palma, le vent a sérieusement forcé durant la nuit. Malgré la menace d'une dégradation nous gagnons pourtant la Serra Tramuntana pour découvrir tout d'abord Valldemossa, gros bourg bâti à flanc de colline et surplombé par le haut clocher d'inspiration arabe de sa chartreuse où Frédéric Chopin et Georges Sand ont séjourné durant l'hiver 1838-1839.

Après une longue visite du centre historique aux ruelles grossièrement pavées nous rejoignons Deià perché sur le flanc du massif du Teix coloré du vert des oliviers mêlé à l'orange et au jaune des agrumes. Un régal pour les yeux!

Ce village de pêcheurs est devenu au fil des ans le lieu de résidence de nombreux écrivains et artistes. L'acteur américain Michaël Douglas y possède le château de l'endroit. Nous suivons, quant à nous, le chemin de croix qui s'insinue entre les vieilles maisons ocreées jusqu'à l'église Sant Lluc dotée d'un imposant et magnifique retable de style baroque dévoilant toute sa profusion ornementale.

Un kilomètre après la petite cité nous pénétrons dans un brouillard dense qui, heureusement, se dissipe progressivement et nous permettra d'admirer les sublimes panoramas formés de péninsules et de criques, léchées par les eaux bleutées de la Méditerranée. Des hameaux, haut perchés, dont celui de Llucalçari qui a inspiré bien des peintres, bénéficient d'une vue unique sur le littoral.

La route quitte bientôt la corniche et se déroule en lacets descendants jusqu'à Soller, elle s'avère glissante et requiert une attention accrue. Nous apprendrons plus tard qu'un cyclo a fait une lourde chute (il regagnera d'ailleurs la France avec des béquilles !).

A Soller, le soleil perce enfin la couche nuageuse et nous en profitons pour pique-niquer à la terrasse d'un café, tout près de la belle église du Sant Bartomeu et de la Place de la Constitution très animée.

L'attention des cyclos attablés est soudain captée par l'arrivée du « Tranvia », petit train touristique en bois vernis et à traction électrique qui traverse à faible allure la place. Il assure la liaison Palma-Port de Soller depuis...1912 et traverse la montagne par...13 tunnels, ceci sur une ligne de 27 kilomètres.

Pour nous ce sera cependant avec nos bicyclettes que nous regagnerons Palma où nous attendent la pluie et un vent violent qui causeront, juste devant moi, une nouvelle chute heureusement sans gravité à l'abord d'une portion de piste cyclable carrelée !

Pour la sixième et dernière sortie du séjour je choisis d'effectuer le circuit de 85 kilomètres « Vallée d'Orient » alors que le groupe va faire « La Côte Sud-Est et ses Grottes » avec une approche en car.

Le vent est toujours aussi fort mais le ciel dégagé, ce qui est de bon augure pour les prises photographiques que je vais démarrer avec les nombreuses éoliennes, à l'architecture variée, jalonnant ma route vers Santa Maria. Le bourg de 5500 habitants est connu pour son travail du cuir et ses eaux de vie. Je m'arrête pour photographier l'église du 18^{ème} avant de m'engager sur la route d'Alaro. De la plaine, je vais maintenant m'élever progressivement dans la montagne et franchir mon premier col, celui de sa Creveta à 240 mètres. Il m'offre un beau panorama sur Alaro et ses deux « puigs » aplanis par l'érosion que je vais du reste pouvoir contempler de plus près car la route qui conduit au col d'Orient passe entre ces



imposants rochers. Le minuscule village d'Orient, situé près de son col, est vraiment charmant avec ses maisons resserrées autour de son église. Il se love dans une petite vallée coincée entre les monts de la Serra d'Alfàbia. L'accès boisé du col d'Honor, culminant à 555 mètres se révèle exigeant au niveau des lacets serrés mais la descente vers Bunyola est encore plus raide et demande une grande vigilance, d'autant que les regards se portent volontiers vers la beauté sauvage des paysages changeant au fil des kilomètres.

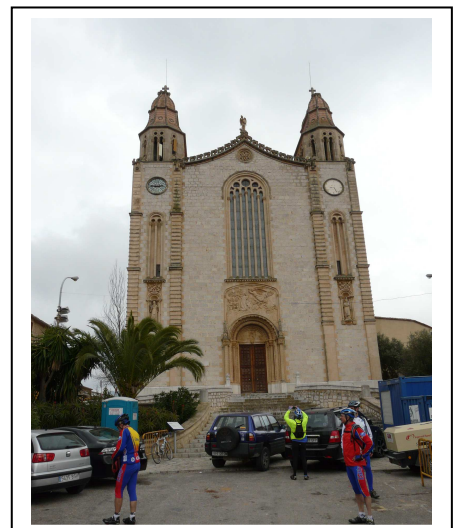
A Bunyola, je m'accorde un dernier détour pour aller franchir mon ultime col, celui de Cotro perché à 270 mètres puis je regagne Palma par une secondaire tranquille avant de pénétrer, sans aucune appréhension, au cœur de la capitale et de reprendre ma fameuse piste cyclable de 6 kilomètres.

La mer est maintenant franchement houleuse et présente de grands creux sous l'action du vent violent qui souffle de l'ouest et qui m'a relativement épargné (ce ne sera pas le cas pour les copains qui ont choisi l'autre circuit.). Par endroits, les vagues se brisent contre les rochers, la piste est couverte de cailloux et je reçois des embruns. Ceci ne présage rien de bon pour les estomacs lors du retour en bateau prévu demain! En attendant, ce spectacle vaut bien quelques clichés d'autant qu'il y a tout près de jolies fleurs d'un jaune lumineux à rajouter à mon herbier virtuel.

A l'heure du bilan, je constate que j'ai parcouru 510 kilomètres et franchi 30 cols. Sachant que Majorque regorge de cols et que je suis loin d'avoir pu visiter tous les sites remarquables de l'île, j'en conclus que, si tout va bien, je serai partant pour la prochaine édition prévue l'année prochaine ! La qualité de l'organisation (merci Jeannot et Milou), la chaleureuse ambiance au sein de notre groupe pourtant important, le plaisir éprouvé à rouler entre cyclos partageant la même éthique, la courtoisie des autochtones envers les cyclistes (policiers compris), constituent, en effet, autant de (bonnes) raisons supplémentaires de vouloir refaire un séjour à Palma de Mallorca. Et pour ceux qui seraient enclins à vivre également « l'aventure majorquine », je signale que le séjour prévu en 2010 se déroulera du vendredi 12 au samedi 20 mars.

Texte et photos Jean-Jacques LAFFITTE

Pour les cyclos intéressés par le [prochain séjour prévu en mars 2010](#), contacter Emile Montbertrand 46400 Latouille Lentillac <mailto:emile.montbertrand@wanadoo.fr>



Randonnée des Châtaignes.

La randonnée cyclotouriste des châtaignes organisée par l'US SIRAN le dimanche 4 Octobre a connu un énorme succès sous un soleil digne d'une journée estivale. Les 250 participants ont découvert la magie automnale des différents circuits fléchés : 130 sur les circuits route, 50 en VTT et 70 pédestres ont participé à leurs sports favoris. Toutes les différentes tranches d'âge étaient représentées, le plus ancien en cyclo route Maurice MAILLET avec ses 85 printemps, et le plus jeune Matéo VALLENTS 7 ans en VTT.

On pouvait noter également la participation massive des jeunes de l'école de cyclotourisme

de l'US SIRAN encadrés par leurs éducatrices et éducateurs bénévoles qui animent sans compter toute la saison. Qu'ils en soient largement remerciés pour tout le travail effectué.

Après s'être restaurés à midi (près de 200 repas étaient servis à la salle polyvalente), tous les participants à cette magnifique et conviviale journée pouvaient se régaler en dégustant les châtaignes grillées et le cidre doux lors de la remise des récompenses. Le trophée de la randonnée des châtaignes récompensant le club extérieur le plus nombreux était remis au VM AURILLAC avec 13 participants, la coupe au plus représentatif en féminines au club de LINAC de la ligue de Midi Pyrénées et la coupe du plus jeune à Matéo VALLENTS de l'Ecole de cyclotourisme SIRAN qui compte 42 jeunes inscrits.

Notre revue «Vélo Contact»

L'activité cyclo a débuté malgré le temps, pas toujours aussi clément que nous l'aurions espéré, sous la pluie il ne fait pas bon rouler, c'est l'occasion de préparer un petit mot pour notre revue, il y a forcément quelque chose à raconter après une sortie cyclo, un voyage itinérant, un séjour.

Vous avez des anecdotes, mettez les sur papier, ou faites les passer au fur et à mesure à Jean Pierre Fort qui se fera un plaisir de faire la mise page.

Cette revue est un lien entre nous, qui passons parfois une année sans rouler ensemble.

En regardant les premières éditions, nous avons pu constater un énorme progrès dans la présentation et l'illustration de celle-ci.

Cette évolution n'aurait pas eu lieu sans la participation des licenciés du club.

Il n'est pas nécessaire d'avoir fait de grandes études pour s'exprimer.

Sur un vélo, il n'y a pas de classe sociale, les pentes sont dures pour tous, et bien pour notre revue il en est de même.

Toute participation sera la bienvenue, et Jean Pierre se chargera le cas échéant de corriger les fautes.

Les naissances, les mariages, vos exploits (sportifs, scolaires ou autre) ceux de vos enfants sont aussi des choses agréables à lire, penser à les noter car en fin d'année, on ne s'en rappelle plus, et c'est bien dommage.

Malheureusement certains de nos amis cyclos connaissent des moments difficiles. Les personnes ainsi touchées (par un accident, une maladie ou un départ) ne s'exprimeront peut-être pas, alors envoyez un petit mot pour eux.

Vous avez fait un achat (Vélo GPS, ou autre) vous en êtes satisfait : faites le savoir : un collègue cyclo peut être intéressé par votre expérience.

De même si vous avez effectué un séjour, une semaine fédérale, un brevet montagnard, une mer montagne, une diagonale ou autre, il serait très sympa de leur faire profiter les membres de notre club, toutes les expériences sont bonnes à prendre.

Un vélociste vous a rendu un service (dépannage, ou autre) parlez-en, cela peut lui envoyer des nouveaux clients pour un achat plus important.

Merci donc de vous exprimer tout au long de l'année cela permettra de diluer le travail et prouvera que les membres de notre club se bougent.

Vos récits c'est sûr donneront des idées à certains.

A vos plumes !!!

Et en espérant bientôt vous rencontrer avec ou sans vélo

Milou

Le Mont Ventoux en solitaire

Il est 4H30 je me réveille. Depuis 8 jours je me prépare pour monter le Ventoux. Je reste encore un quart d'heure au lit car il fait encore nuit. Je n'avais pas fixé d'heure de départ mais je ne tiens pas à monter en pleine chaleur surtout qu'ils annoncent 38° pour cet après-midi. Je suis chez mes enfants près d'Avignon et l'occasion est trop belle de me lancer dans cette ascension. Je me suis bien entraîné j'ai fait 2400 Km depuis le début de l'année. Ma fille me déconseille de le faire, vu la température annoncée, me dit de reporter au lendemain etc.. mais on ne change pas la programmation décidée il y a 8 jours. La météo aurait pu me faire changer d'avis mais j'avais regardé les prévisions, ce jeudi est avec un petit vent faible, une journée ensoleillée. Après un petit déjeuné copieux je charge mon sac et le vélo dans la voiture car je dois aller à Malaucène qui se trouve à une heure de route environ. Je me suis préparé un circuit qui part de Malaucène à Bédouin pour m'échauffer, la montée du Ventoux et retour à Malaucène par la face nord ce qui fait 55 Km. Il est 6H30 lorsque je démarre, je suis équipé d'un petit sac à dos avec nécessaire pour réparation, deux bidons, barre énergétiques. Cette chevauchée s'annonce sereine car je n'ai pas de contrainte d'horaire ni de rendez-vous à tenir. Je chauffe les jambes puis dans une forêt de sapin je fais un arrêt technique comme on dit. Il est 7H14 lorsque je démarre de Bédouin sur la bande blanche de départ pour 22Km d'ascension. J'enroule tranquille sur 42x24, les adeptes du vélo sauront de quoi je parle. Je passe devant une immense plantation de cerisiers gorgés de fruits murs à point. Tient un cyclo devant moi, je le rejoins et après quelques mots de compassion je continue mais soudain ça se corse, je

tombe le 32 à l'avant puis le 26 à l'arrière regrettant de ne pas avoir un 27 ou même 28. C'est dur je n'arrive pas à enrôler et c'est en force que je pédale. Un jeune avec un accent Allemand me dépasse en me souhaitant bon voyage !!! Tout à coup une nuée de mouches s'abat sur moi, faut dire que je transpire tellement, elles sucent ma sueur sur les bras et le visage. Aie j'ai faillit sortir de la route en essayant de les chasser avec le bras. Je décide de les laisser faire car elles ne me piquent pas comme les jours d'orage mais elles m'énervent tout de même. Le premier bidon est presque vide et j'ai déjà avalé ma première barre de céréales. Je souffre mais j'ai réglé ma cadence de pédalage avec le souffle et les battements du cœur. J'évite de me mettre dans le rouge !!! Tiens j'aperçois le mont maintenant et je sors de la forêt de sapin et je sens un petit vent agréable qui chasse les p.. de mouches ouf. Je passe le Chalet Reynard deux jeunes équipés de super vélos me rejoignent je décide de les suivre nous arrivons au col des Tempêtes, la route est au milieu des cailloux blanc qui font croire de loin que c'est de la neige. Je vois la stèle ou est mort Simson. Je n'en suis pas loin non plus. A cent mètres de l'arrivée à l'observatoire je lâche et finis tout seul, j'étais dans le rouge depuis un petit moment il est 9H30. Quel bonheur ma mission est accomplie. J'avisé une jeune cyclote et lui demande de me prendre en photo devant le panneau faisant foi mais son mari arrive, je n'ai plus personne pour me tenir compagnie. Le paysage est magnifique, je reste encore un peu en savourant mon exploit puis je mets mon coupe vent car je pense que la descente coté nord doit être fraîche. Bien m'en prend car je vois une congère de neige en train de fondre dans la descente. J'ai fais une pointe à 71 KM/H puis dans un virage un cyclo qui monte me dit quelque chose mais je ne comprends pas je ralentis et après un virage la route est barrée bloquant tout le monde car il font tomber des rocher. Il n'y a pas de signalisation je m'apprête à le dire au gars du chantier assis sur le marchepied de son tractopelle lorsque j'entends un moteur emballé derrière moi. Je cours à contre-sens pour arrêter un camping car à temps ouf ! Le gars du chantier ne semble pas concerné et me dit qu'il faut attendre 20 minutes. Nous nous retrouvons une bonne bande de cyclos pour finir la descente. Je rejoins ma voiture savourant l'exploit que je viens de faire en me demandant comment ont pu faire les cyclos du club qui ont fait les trois cotés dans la journée.



GC



Samedi 19 juillet, il est 5 heures et quart je coupe le réveil avant qu'il ne sonne. J'ai mal dormi car la peur de ne pas se réveiller et l'angoisse d'avoir oublié quelque chose dans le sac m'ont occupé une bonne partie de la nuit. La voiture a été chargée la veille pour gagner un peu de temps.

Après un petit déjeuner copieux, la journée risque d'être longue, je pars prendre Milou chez lui. Il a mal dormi aussi ce qui me rassure je ne suis pas le seul. Nous chargeons son vélo et ses affaires et prenons la direction de Laroquebrou pour retrouver Michel qui nous attend pour nous prendre avec son Kangou. Chargement de toute l'équipe, nous partons pour St. Amans dans la Lozère. Il fait 7 degrés lorsque nous passons à Aurillac mais le soleil est au rendez-vous et la température commence à remonter. Nous tournons en rond à St. Chely car le GPS de Michel ne connaît pas le village de St. Amans heureusement que Milou trouve une carte dans la voiture car le renseignement d'un autochtone nous perd encore plus.

Après nous être équipés, le départ est donné pour un long périple. Quelques Km plus loin Michel se passe les mains dans les quelques cheveux qu'il lui reste pour s'apercevoir qu'il a oublié son casque nous sommes trop loin il décide de faire sans ce sera peut-être la cause de la perte de son bon coup de pédale qu'il a d'habitude.

Nous attaquons le col du cheval mort 1454 m. c'est la première montée les bâches sont retirées vite fait pour les remettre dans la descente et les laisser dans le fond des sacs pour le reste de la journée. Trois photos sont prises à chacun notre tour devant les panneaux des cols quand il y en a pour justifier notre passage on ne sait jamais.

Nous passons le col des quatre temps de prendre les trois photos et repartons et à La Villedieu nous passons à gauche ce qui nous fera faire 1 Km nos pas et retrouver le col de la 1418 m. après avoir mis les trois photos de Michel à 95 euros nous du col de la croix de Bor 1417 m. là randonneur sur le GR ce qui nous sur la photo. Nous prenons nos trois col des trois sœurs 1452 m. puis c'est plantée 1274 m. pour rejoindre le nous décidons de manger après avoir



chemins à 1284 m. le s'alimenter un peu nous oublions de tourner à de plus pour revenir sur baraque de bouviers à compères dans l'appareil repartons pour l'ascension nous rencontrons des vaudra d'être tous les trois photos des trois frères au au tour du col de la pierre village de l'Habitarelle ou fait le col de la baraque de

l'air sans Michel qui reste au restau pour commander les repas et se désaltérer devant un demi bien frais. Le col est un aller retour de 11 Km je décide de satisfaire un besoin naturel. Milou continue sur sa lancée après quelques Km à allure rapide je ne vois toujours pas Milou et un doute s'installe suis-je toujours sur la bonne route. Je décide de m'arrêter pour regarder le parcours mais je ne trouve pas cette maudite carte qui a du tomber en fouillant dans ma poche. Je repars de plus belle mais toujours pas de Milou et j'hésite entre continuer et l'envie de faire demi tour lorsque j'aperçois Milou qui s'est enfin arrêté pour m'attendre. Il était temps car je n'aurais fais que neuf cols. Heureusement que Michel nous a prêté son appareil avant de partir mais nous ne serons que deux sur la photo. Le retour du col est plus dur que l'aller car c'est une série de montées et de descentes qui n'en finissent pas et il est 13 heures l'estomac commence à crier famine.

Nous retrouvons Michel bien installé en terrasse et buvons ensemble un demi bien frais qui ne fait que nous ouvrir encore plus l'appétit. Après avoir mangé les entrées nous attaquons les tripoux arrosés d'un Fitou puis arrive le plateau de fromages gargantuesque et le dessert. Il est 15 heures passées nous devons repartir les jambes sont lourdes et la chaleur devient accablante. Nous arrivons au col de la pierre plantée à 1263 m. c'est la que l'appareil photo de Michel n'a plus de jus comme son propriétaire. Heureusement que le portable de Milou fait des photos. C'est au tour du col du Charpal à 1400 m. mais rien ne le signale. Il n'y aura pas de photo pour celui-là. Il ne reste plus que le col du Can de la Roche à 1230 m. ou Michel décide de le faire tranquille. Il nous rejoint et nous faisons les dernières photos. Les derniers Km pour rejoindre St. Amans ou nous avons la voiture nous semblent longs surtout qu'il reste quelques côtes un peu dures. Ca y est le périple est terminé. Nous nous changeons et il nous tarde de trouver un troquet pour savourer un demi bien frais pour humidifier nos amygdales sèches comme le désert.

Nous avons passé une journée formidable, le temps, les paysages, les senteurs, les tripoux, les 10 cols, les 118 Km, les 1767 m de dénivelé.

Une journée mémorable a garder comme bon souvenir.

RANDONNÉE PERMANENTE de GARCHES à St ANDRÉ D'APCHON

La randonnée permanente, est pour le cyclotouriste synonyme d'évasion, de découverte et d'aventure. Denis BERTHAUD de l'**US. SIRAN** nous raconte son aventure.

Il s'inscrit à cette randonnée en décembre 2006, à la veille de subir une opération chirurgicale (prothèse du genou). Trois mois après, il reprend l'entraînement sur des petites distances de 15 km. Il est très heureux, mais, au fil du temps, il s'aperçoit qu'il ne peut se mettre en danseuse... Pour lui c'est une catastrophe ; il a fallu qu'il s'habitue à pédaler sans lever les fesses de la selle, à utiliser des petits braquets, à tenir des moyennes et dures distances. A force de patience et de persévérance et après environ 3800 km au compteur, il prendra le départ à GARCHES. Félicitations à Denis BERTHAUD, qui, à 79 ans bientôt nous dit qu'il s'en est très bien sorti et de plus qu'il est prêt à recommencer

Jean Michel AZILE

Commission des R.P du CODEP 75

Extrait de CYCLO PANAM n° 72 juin 2009

Samedi 28 Mars Départ à 7 h de mon domicile dans le Cantal en voiture. 14 h, place de la gare à Garches, je troque la voiture pour la bicyclette et me voilà parti pour une courte étape qui me conduira à Arpajon. Je n'ai pas de difficultés ayant habité la région parisienne, je suis même heureux de me retrouver là, de revoir le château de Versailles, de retrouver les côtes de la vallée de Chevreuse. Seules quelques averses de pluie et de grêle viendront gâcher mon bonheur et salir mon vélo.



Dimanche 29 Mars 8 h 30. Il fait moins 2 degrés. J'y suis habitué et pour m'échauffer je monte à la NORVILLE sur le plateau de 28. Rien ne sert de courir...Ce matin il me suffit d'être à LARCHANT avant midi pour obtenir un coup de tampon car lors de mon dernier passage il n'y avait plus qu'un commerce ouvert, la boulangerie. Depuis, un café restaurant a réouvert. Prés de BOURNAY sur JUINE, j'assiste au passage d'une randonnée cyclo. De retour chez moi je consulterai le calendrier et il devait s'agir de la randonnée « soleil et ombrages » à COURCOURONNES, quelle déception ! C'est cela le cyclotourisme moderne ! je suis resté 5 bonnes minutes à profiter « du spectacle » et je n'ai vu qu'une sorte de « coursette » (il est vrai qu'il fallait que tout le monde en ait terminé à midi) Par contre

je n'ai pas vu un seul participant pouvant ressembler à un cyclo. Je ne sais qu'en penser. Est-ce moi qui suis trop vieux et rétrograde où est-ce eux qui tracent le sillon de l'avenir ? Je suis trop Je suis trop âgé pour connaître la suite, mais il me semble que nos dirigeants actuels devraient revoir un peu leur copie. En ce qui me concerne, étape très tranquille avec un petit vent d'Est de côté parfois 3/4 face jusqu'à CHATILLON-COLLIGNY.

Lundi 30 Mars

Toujours aussi froid. Moins 3 à 4 degrés et toujours ce petit vent d'Est qui deviendra grand vent du côté de DONZY. La journée sera un peu moins calme car les côtes de la Puisaye et du Nivernais se succèdent. Mais je connais très bien cette région, BLENEAU étant le siège de ma dernière Société avant de venir dans le Cantal et je ne suis pas surpris. Cette étape se terminera à Saint Benin d'Azy sous un beau soleil mais par une température assez fraîche.

Mardi 31 Mars Zéro degré au départ. C'est moins froid. Et presque pas de vent. C'est la joie ! Mais dès le départ quelques courtes mais sévères côtes me rappellent que le vélo n'est pas une partie de plaisir. La côte de la Machine est la bienvenue car je sais que c'est pratiquement la dernière de la journée. La traversée de la Sologne Bourbonnaise s'effectuera sous un radieux soleil et des températures quasiment printanières.



Quelques difficultés, toutefois pour rejoindre Lapalisse, mon étape de ce soir, les fesses qui me font faire un peu de grimace et pédaler de travers, conséquence de cette première chaleur et d'un équipement vestimentaire inadapté à cette situation ; ça ira mieux demain !...

Mercredi 1er Avril

Ce n'est pas un poisson ! Le jour de gloire est arrivé ! Température encore un peu moins fraîche. Et dès le départ de Lapalisse ça monte. Pas d'affolement. Petits braquets pour mouliner. Châtel- Montagne ? On ne va pas en faire une montagne. Je tamponne à l'épicerie, café-restaurant. C'est Marie Madeleine TACHON qui a l'honneur de me donner ce coup de tampon sur ma carte de route. A mon retour je rechercherai mes cartes de route BPF et c'est déjà elle qui le 11 Septembre 1977 avait tamponné ma carte B P F. Que de souvenirs.



Ce n'est pas à Courcouronnes qu'on a les mêmes. Saint Clément, La Chabanne, les choses sérieuses commencent. Quelques plaques de neige, un vent froid, c'est La Loge des Gardes. Cela sent la fin, mais ce vent froid gâchera un peu ma descente. Le clou de cette randonnée étant bien sur ces magnifiques vues sur la vallée de Roanne et une pensée profonde pour René. Pour ceux qui liront ce petit compte-rendu, quelques précisions. Mon âge ? Dans quelques semaines 79 ans. Mon handicap ? Une prothèse au genou gauche qui m'empêche de me mettre, une seule seconde, en danseuse. Mon palmarès si palmarès il y a ? Cette randonnée était ma 356ème randonnée permanente différente. Je n'en tire aucune vanité, aucune fierté, pour moi ce n'est que du bonheur d'avoir parfois vaincu mais surtout vécu de tels instants

Denis BERTHAUD

U.S. SIRAN

PS: Alors que j'étais allé à PARIS faire la randonnée Paris-Tour Eiffel, René LOUSTAU, parce que je venais de province m'avait remis

personnellement une médaille de la ville de Paris (je l'ai toujours). Et c'est en pensant à lui que j'ai fait cette randonnée.

LES LOTOIS ET LES NULS « A FOND LA CAISSE » POUR LA TETE DE VEAU

Depuis le temps qu'on en parlait avec les Cantalous, à quand ce RV chez Mazières à St SAURY pour déguster cette fameuse tête de veau. Enfin celui-ci a été pris avec les Lotois de l'US SIRAN pour grimper là-haut ce matin jeudi 25 juin. Ce sera juste le contrôle ravito ce qui changera des pâtes de fruits (rouge, orange ou verte....n'est-ce pas Bruno ?), raisins secs, abricots et chocolats...

MILOU, ROLAND, CHRISTIAN, GERARD, BRUNO et JEAN-CLAUDE, les Cyclos de St CERÉ rejoindront les NULS emmenés par JEANNOT et PIERROT à partir de Siran.

Départ 8h30 devant la place de la mairie de St Céré, notre RV habituel pour nos randonnées bihebdomadaires dans le Causse, le Ségala, la Corrèze, la vallée de la Dordogne et autres dans cette belle contrée avec ses parcours magnifiques.

Au départ une journée ensoleillée, pas trop caniculaire pour rouler et rejoindre les hauteurs du

Cantal.

St Céré, Prudhommat, Bretenoux que du plat pour monter ensuite vers les coteaux de Glanes, village de vigneron. Pente douce, l'occasion de raconter les dernières péripéties de chacun à l'occasion des retrouvailles pour certains.

Gérard « l'Aigle des Cimes » qui a franchi le Ventoux jeudi dernier commente chaque mètre de son ascension avec Milou le « Cinglé du Ventoux ». Il se promet de suivre attentivement l'étape du Tour pour vérifier si la Lanterne Rouge du classement grimpe le Géant de Provence les mains en haut du guidon...

Christian notre « Fou Volant » qui la veille s'était envolé là-haut dans les cieux bleus jusqu'au Cap d'Agde pour faire trempette dans la grande bleue, redécoller ensuite pour admirer les cimes enneigées des Pyrénées et retour sur Calviac, tout ça dans la journée pour pédaler aujourd'hui avec les copains cyclos et déguster cette fameuse tête de veau...

Milou qui revient de Saissac dans la Montagne Noire, un superbe séjour qui a toujours un franc succès avec de nombreux postulants.

Passé Glanes, on serpente par Estal sous l'ombre rafraîchissante des châtaigniers pas encore trop

fleuris, une route avec un panorama magnifique dominant les hauteurs de la Corrèze et la Vallée de la Dordogne.

On a RV à Siran pour boire notre petit café habituel du matin, (ce petit délice qui est d'ailleurs de plus en plus réclamé lors de nos sorties, bientôt on y ajoutera les croissants...), mais à cette allure contemplative, çà risque de tarder... « Boston » va commencer à râler si le petit « noir » se fait attendre aussi longtemps que lui dans les bosses....Donc arrêt Teyssieu, le troquet 3 étoiles de la petite terrasse du village. Attention nous évoluons maintenant sur les terres du régional de l'étape, « Milou de Calviac » de suite reconnu par ses connaissances du terroir. Les cheveux ont blanchi...La vie est belle pour les retraités...On pourrait continuer le break jusqu'à l'apéro mais le RV est prévu chez GEORGETTE...à St Saury après un passage par l'aéroport international de Calviac ou volent les abeilles et les coucous.

Çà monte toujours dans ce coin...Mais que ces petites routes sont belles dans ce paysage magnifique. L'estimation pour l'arrêt étape était de 60 km et nous en sommes à 45.

On grimpe quand même à l'assaut de Calviac. Visite du propriétaire des ruches. Les ouvrières travaillent et les coucous se reposent à l'abri sous le hangar. C'est une superbe piste d'envol d'où on peut admirer les monts d'Auvergne.

Il est déjà 11 heures, donc le rv au passage avec les Nuls est déjà manqué à Siran.

On descend dans le Cantal par le Pont de Rhodes, puis remontée sur Siran. Pas de temps à perdre car la tête de veau ne saurait attendre. À Siran on passe, un petit appel devant chez Pierrot, mais ils sont déjà partis pour la dégustation. On redescend par Conne...puis remontée et redescende...Boston a mal aux cuisses, çà lui change de Longchamp. Il sera attendu pour arriver ensemble avec les Cyclos du Lot. La jonction sera faite avec les Nuls qui nous accueillent devant chez Mazières. Beau timing de l'US Siran.

On se reconnaît, on se découvre, on se salue et bas les casques..Dis-donc Jeannot, depuis le temps qu'on se la promettait cette dégustation, on y est enfin et avec le beau temps en plus. Tiens Bruno est là, il nous a rejoint en voiture, il ne pouvait loupé ce rendez-vous de l'amitié. Ça pourrait faire aussi 3 places de vélo pour le retour...

Nous étions attendus, Georgette nous accueille et on se dirige vers la Sainte Table, nous sommes 12...

Apéritif avec des bulles, offert par Roland « le Sage » pour son anniversaire 52+10. Toast, photos, vive l'Anniversé, un régional de retour au pays et pour lui encore beaucoup de vélo et de sagesse

puisqu'il a renoncé à s'accrocher derrière la roue de son fils. Eh oui les cheveux ont blanchi....

Enfin après le traditionnel chabrot la tête de veau est sur la table, vite tranchée et de suite dans les assiettes. On la déguste, on se régale de ce plat devenu si rare et tellement délicieux. Félicitations à la cuisinière, tout est bon. On se raconte toutes nos histoires lors de nos dernières randonnées et il y en a de savoureuses. On apprend que Jeannot le guide suprême, dirigeant son équipe, toujours avec le souci de faire découvrir les lieux historiques et insolites...avait entraîné ses fidèles pour une pause café à Quézac dans un petit estaminet très coquet appartenant aux Sœurs de la Congrégation Il s'adressa donc à la serveuse tout en plaisantant et l'habit ne faisant pas forcément la Sœur...il était loin de se douter que cette agréable personne était une pensionnaire des lieux...On comprend sa méprise car le service assuré par une religieuse dans un lieu de restauration doit être unique en France. MARTINE une de ses accompagnatrices Cyclote nous a raconté cette scène avec beaucoup de verve dans un fou rire général.

Christian est pris de crampes en plein repas, heureusement que çà lui prend sur le plancher des vaches et non pas là-haut derrière le manche à balai. Pour les lieux insolites, Boston nous parle de ses échanges...avec l'hôtesse de Brivesac...On en voit des choses lors des parcours cyclos.

Allons il faut repartir et se quitter en se promettant un prochain RV gastronomique avec les Nuls si sympas. Peut-être à Scelles chez BIENVENUE, un nom prédestiné pour un autre lieu insolite sur le Causse près de Livernon.

Une photo souvenir de tout le groupe à la sortie devant l'enseigne chez Mazières, que Georgette cadre dans le viseur...Clac et çà rigole encore.

Retour des Lotois par la Bastide du Hautmont. Un long faux plat sous cette chaleur, et tout le monde suit son train-train...çà digère. Ça râle aussi d'assister au massacre des arbres sur cette belle route ombragée qui se transformera en « cagna du sud ». Allons-y, plantons encore du maïs. C'est fou ce que le paysage a changé depuis 4/5 ans...vraiment désolant.

Après La Bastide on bascule sur La Tronquière par une très longue descente sur Latouille emmenée par Gérard le « descendeur fou » Tiens Bruno est déjà de retour pour la sieste...

100 kms quand même, une journée superbe, des amis, de la rigolade, de la gastronomie, on remettra çà bientôt....

JCL BERTIN

Mise au point, ou révision mécanique, d'une bicyclette

à exécuter soi-même, si l'on est assez « pointu », ou à confier à son vélociste...

- 1) Démontage de la roue avant, et de son pneu; démontage, nettoyage, vérification, graissage, remontage et ajustement du roulement du moyeu avant.
- 2) Vérification de l'état de la jante et des rayons; alignement de la roue avant.
- 3) Démontage de la roue arrière, et de son pneu; démontage de la roue-libre ou des pignons; démontage, nettoyage, vérification, graissage, remontage et ajustement du roulement du moyeu arrière; vérification, nettoyage, et remontage de la roue-libre ou des pignons.
- 4) Vérification de l'état de la jante et des rayons; alignement de la roue arrière.
- 5) Démontage de la chaîne; vérification du degré d'usure; si en bon état, nettoyer la chaîne et remonter. si chaîne trop usée, remplacer la chaîne.
- 6) Retirer les pédales; démontage, nettoyage, vérification, graissage, remontage et ajustement de l'axe et du roulement des pédales.
- 7) Démontez les manivelles du pédalier; nettoyage et vérification du degré d'usure des plateaux.
- 8) Démontage du jeu de pédalier.

Dans le cas d'un roulement de type "cartouche scellée", s'assurer que le roulement tourne bien, sans aucun jeu. Et remplacer la cartouche si nécessaire.

Dans le cas d'un roulement "standard" ou classique; démontage, nettoyage, vérification, graissage, remontage et ajustement du roulement.

Ensuite, remonter et réinstaller les manivelles et leurs pédales.

- 9) Démontage, nettoyage, vérification, graissage, remontage et ajustement du jeu de direction.

10) Vérification de l'alignement du cadre et de la fourche du vélo; incluant vérification du parallélisme des pattes du cadre et de la fourche; et corriger l'alignement si nécessaire.

11) Les freins:

Vérification de l'état des gaines, des câbles, et du degré d'usure des patins de frein; et remplacement des pièces défectueuses ou usées.

Ajustement des freins.

12) Les dérailleurs:

Vérification de l'état des gaines et des câbles. Vérification de l'état des dérailleurs (s'assurer que le mécanisme n'a pas développé de jeu excessif causé par l'usure). Vérification de l'alignement de la patte de fixation du dérailleur arrière. Ajustement des deux dérailleurs.

13) S'assurer que la potence et la tige de selle sont bien fixées.

14) Vérification de l'état des pneus; si trop usés ou endommagés, on procède au remplacement.

Gonflage des pneus à la pression recommandée (indiquée sur le flanc du pneu).

15) Suspensions;

Pour les suspensions, effectuer la mise au point de sa suspension selon les recommandations spécifiées par le fabricant.

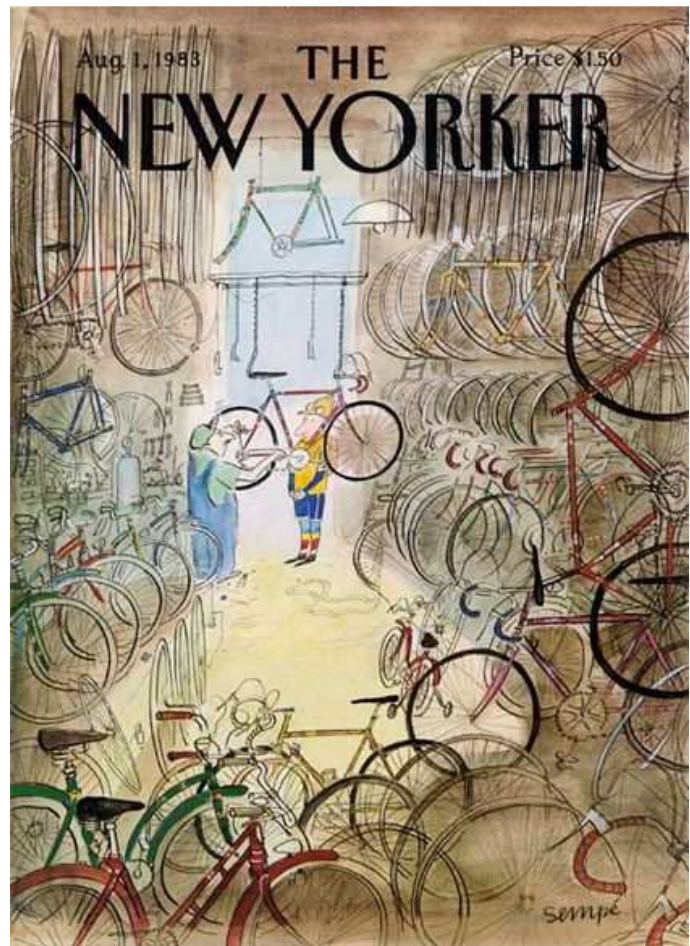
16) Accessoires;

S'assurer que les divers accessoires (porte-bagage, garde-boue, etc) sont bien fixés.

17) Lubrifier la chaîne.

18) Ultime vérification du bon fonctionnement des composants.

Et voilà, notre "petite reine" est prête pour la route ou les sentiers ! J.O.



Classement des Cantaloux qui adhèrent au club des cent cols en 2008.

		Nb de cols	Dont >2000m
Jean Fournol	Siran	3366	206
André Chevaleyre	Siran	3088	193
Georges Ulmet	Madic	1245	116
Emile Monbertrand	Siran	1141	101
Arlette Haley	Mauriac	948	70
Alain Claux	ASPTT	399	19
Serge Dumas	Jussac	299	14
Alain Vialard	Siran	293	24
Nicole Soulhac	Siran	250	16
Michel Laporte	Siran	189	8
Jérémie Vignes	Siran	143	21

Jeannot Fournol



L'école de cyclotourisme agréée (Responsable Pierre Sol) *Page préparé par le délégué sécurité.*

C'est une structure d'encadrement qualifiée des jeunes. Un numéro d'agrément, valable 3 ans est délivré par la FFCT et permet d'obtenir des tarifs préférentiels, ainsi que la couverture d'assurance « École de cyclotourisme »

Encadrement : Sur le terrain, le groupe n'excède pas 12 jeunes encadrés par 2 cadres fédéraux (moniteurs, initiateurs, animateurs ou adultes expérimentés sous certaines conditions.

L'enfant doit fournir au club chaque année une autorisation parentale et un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

Secourisme (Rappel destiné aux personnes déjà formées aux gestes de premiers secours)

Alerte : Nous devons assurer la transmission de l'alerte aux services d'urgence les plus adaptés, après avoir observé la situation. Grâce à une alerte précoce, le sauveteur préserve la vie et la santé de la victime. Toute imprécision dans le message d'alerte peut concourir à l'aggravation de l'état de la victime.

Démarche à suivre : Après avoir fait une évaluation rapide de la situation et des risques, il faut donner l'alerte à l'aide d'un moyen de communication (téléphone fixe ou portable, radio, cabine téléphonique, borne d'urgence) et choisir le service de secours le plus adapté à la situation :

15 SAMU : Problème de santé, secours médicalisé.

17 Police (Gendarmerie), problème de sécurité ou d'ordre public.

18 Pompiers, tout problème de secours.

112 Numéro unique d'appel des urgences sur le territoire européen. À ce numéro, on est assuré d'obtenir un interlocuteur parlant sa langue, ce qui peut être essentiel, lorsque l'on est à l'étranger ou lorsque le sauveteur ne parle pas la langue du pays et se trouve seul à pouvoir intervenir. En contrepartie, le caractère centralisé du 112 peut constituer une étape intermédiaire éventuellement préjudiciable, qu'il vaut mieux éviter sur le territoire national s'il n'y a pas de problème de langage.

L'appel de ces numéros est gratuit. Ils sont interconnectés entre eux.

Le message : Donner son nom, son numéro de téléphone (éventuellement numéro de la borne ou de la cabine)

Décrire la nature du problème (Maladie – accident)

Signaler les risques éventuels (incendie, explosion, produit chimique)

Localiser très précisément l'événement,

Indiquer le nombre des victimes et leur état,

Préciser les mesures prises et les gestes déjà effectués,

Attendre les instructions et les conseils et ne pas raccrocher avant d'avoir été invité à le

faire.

Les Cadres du club de Siran.

<u>Moniteurs</u> :	Pierre Sol,	moniteur route
	Bernard Barbet	moniteur route
	Henri Mortessagne	moniteur route
	Hervé Mazières	moniteur route et VTT
	Émile Montbertrand	moniteur route et tourisme à vélo
	Jean Fournol	moniteur route VTT et tourisme à vélo
	Jacky Reyt	moniteur route

Suite au stage d'initiateur organisé par le CODEP15 à Aurillac en décembre 2008, le club compte 5 nouveaux initiateurs : Bernard Pruvost, Martine Prieu, Marc Bayle, Françoise Bayle, Cédric Muratet.

Stages de formation suivis en 2009

- 29 août 2009 : Stage de mise à niveau des moniteurs de tourisme à vélo, à Aubusson d'Auvergne
Animateur : Jean-François Deregnaucourt, président de la commission tourisme à la FFCT.
Participants : Jean Fournol et Émile Montbertrand.
- 24 novembre 2009 : Soirée information, formation Sport Santé à Aurillac, organisée par le CDOS et Jeunesse et Sport. 7 participants du club.
- 28 novembre : Séminaire des moniteurs de la Ligue d'Auvergne à Parent (63).
Animateur Jean Serre, président de la Ligue et responsable régional de la formation.
Participants : Pierre Sol, Émile Montbertrand, Jean Fournol, Bernard Barbet.
- Prévisions 2010 : Stage de moniteur à Siran du 16 au 19 avril.
Une cinquième journée pour les initiateurs candidats au monitorat.
Animateur Jean Serre. Date et lieu à préciser.
Un stage PSC1 (Premiers secours civiques, obligatoire pour tous les cadres) organisé par le CDOS à Aurillac, date à préciser

Les licences

Le club ne prélève pas de cotisation sur le prix de la licence. Celui-ci a augmenté, mais il est fixé pour quatre ans. Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire pour toute première prise de licence.

Assurances :

Il existe trois catégories de licences : Petit Braquet, Petit Braquet plus, Grand Braquet.
Se renseigner auprès des dirigeants pour choisir la formule qui convient le mieux à votre pratique.
Il existe également des assurances complémentaires (Indemnités journalières en cas d'accident ou hospitalisation, capital invalidité ou décès). Pour le vol et les dommages au vélo, choisir le Grand Braquet.
En cas d'accident, faire une déclaration dans les cinq jours avec l'imprimé de l'année à demander à votre président et n'hésitez pas à vous faire aider !

Sécurité

Selon les statistiques fédérales, le casque a été porté à 97% à la semaine fédérale de Saint Omer. Il n'est efficace que s'il est bien positionné.

On déplore beaucoup d'accidents et des morts. Dix-neuf décès, dont seize cardio-vasculaires au 2^{ème} semestre 2008, Vingt-huit décès, dont quinze cardio-vasculaires au 1^{er} semestre 2009. Alors pensez à une visite médicale, un test à l'effort. L'utilisation du cardiofréquencemètre peut être utile.

La route est dangereuse. Il faut être prudent. Pas plus de deux de front. Lorsque vous vous arrêtez, arrêtez vous sur le bas côté. Un gilet de sécurité vous a été offert. Utilisez le. Il est obligatoire la nuit et par temps de brouillard.

Consultez la vidéo sécurité sur le site de notre club : <http://us-siran.fcct.org>

Des réunions de formation/information vont avoir lieu. Prenez un peu de temps pour y participer.

Le Comité Départemental de Cyclotourisme

Il comporte 545 licenciés, fin 2009, en augmentation de 6,65% par rapport à 2008.

12 clubs y sont affiliés, Siran et le Vélo Montagnard étant les plus importants avec 129 et 126 licenciés.

Avec ses 42 jeunes, l'école cyclo de Siran est la seule du département.

L'assemblée générale du Comité Départemental aura lieu le 12 février 2010 à Allanche. Elle est ouverte à tous.

Participation du Comité Départemental pour 2010 :

Licences jeunes moins de 18 ans : remboursement de 6€ par jeune.

Inscription gratuite à la semaine fédérale.

Remboursement de 50% sur toutes les manifestations nationales labellisées inscrites au calendrier.

Participation de 10€ par personne et tous les 2 ans au test à l'effort effectué à l'hôpital.



Pas si nuls que ça !

Au début du printemps de cette année 2009 je rencontre Jean Fournol. On se connaît déjà un peu et au cours de la conversation, il me propose de participer à une sortie vélo avec le groupe de l'US Siran, le mercredi après-midi. Devant ma réticence à me remettre au vélo, il me dit que ce groupe fait des sorties sans aucune prétention sportive, c'est surtout la convivialité qui domine. Ce groupe s'est donné pour nom « le groupe des nuls ». Devant l'enthousiasme de Jean Fournol, je me laisse persuader et nous décidons, avec mon épouse, de participer à la prochaine sortie, non sans une certaine appréhension (nous n'avons pas fait de vélo depuis plus de dix ans).

Depuis, nous avons pris la licence au club et nous participons à toutes les sorties. Ce groupe est vraiment sympathique, il y a des jeunes, et même des très jeunes, et surtout des moins jeunes, dont nous faisons partie, mais pas question de laisser quiconque à la traîne ! Nous progressons lentement, certes, mais sûrement et nous arrivons à parcourir des distances pas si nulles que ça.

Merci au groupe des nuls, ainsi qu'à l'équipe d'encadrement qui a toujours su nous soutenir et nous conseiller.

Daniel Lamasse.

Léon Mas a débarqué en Normandie...

Le 6 septembre

Randonnée des 3 forêts, organisée par le Cyclo Club de Courgeoust (61) à 4 km de Mortagne au Perche.

Randonnée très agréable sur des routes légèrement vallonnées, permettant de découvrir les forêts de Réno-Valdieu, du Perche et de la Trappe. Ce club bénéficie de bénévoles dynamiques. C'est ainsi que nous avons eu repas succulent et copieux, concocté par ces bénévoles, à partir des produits de leurs jardins.

Le 9 septembre.

L'Orne à vélo. Circuit n°1 Bagnoles de l'Orne (69 km).

Le département de l'Orne dispose de 20 circuits de 45 à 81,5 km. Le circuit effectué permet de découvrir la tour de Bonvouloir, de visiter de superbes villes comme Domfront, Saint Fraimbault (distinction « 4 fleurs » des villes et villages fleuris), Bagnoles de l'Orne (station thermale). D'autre part, il traverse la belle forêt des Andaines (5400 ha). La ville de Domfront est une cité médiévale et celle de Larchamp, également sur le parcours, possède une magnifique base de loisirs.

Le 12 septembre.

A l'occasion de « L'Automne Gourmand »

Festival gastronomique. La région à l'honneur étant le Limousin, j'ai pu rencontrer et m'entretenir avec Raymond Poulidor, auquel j'ai acheté un livre sur lequel figure désormais la dédicace suivante :

12 septembre 2009

Pour Léon Mas

Souvenir d'une belle époque

Toute mon Amitié

Poulidor.

Le 13 septembre.

Route des Chouans, organisée par le Rand Cyclo du Val de Vère, à Flers (61)

Randonnée également très agréable sur des routes plus vallonnées, avec des chaussées particulièrement propres, ayant pour départ et arrivée le château de Flers, dans un cadre magnifique. J'ai donc apprécié ce château, longé son plan d'eau, parcouru son grand parc, lequel dispose de longues allées bordées d'arbres de toute beauté. C'est dans ce château qu'est installé l'hôtel de ville de Flers, ville de 17600 habitants qui a le privilège de posséder ce parc à proximité du centre ville, avec aire de jeux pour les enfants.



DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2009

Randonnées cyclotouristes 50 et 80 km

NOM : *Flers*
Prénom : *Jéon*



**« ROUTES
DES
CHOUANS »**

JE M'ENGAGE A RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE

Flers

Secours : 18 ou 112

tel permanence : 06 18 82 35 22

Fédération Française de Cyclotourisme

Ligue de Basse Normandie

Routes des Chouans du 13 Septembre 2009

- 1 Château de Flers Il fut le quartier général de FROTTE et le théâtre de sa rencontre avec Michelot MOULIN, chef de la compagnie de St Jean des Bois, pendant qu'on démontait ses gouttières pour récupérer le plomb pour faire des munitions. C'est là que Moulin lança à Frotté : « le mont Crespin vous répondra ! »
- 2 « Le Tremblay », commune de La LANDE PATRY , 4 décembre 1793 :arrestation de Jean Baptiste LECHEVREL, prêtre réfractaire. Il sera guillotiné le 25 suivant .
- 3 « environs du Mont de la Roue et du bois Dauphy » (sur votre droite) Ce secteur particulièrement abrité servait de cache à la légion de St Jean des Bois. Moulin et ses hommes y étaient ravitaillés et informé par le bûcheron de « la Guibourgère », un hameau à une demi- lieue de Chanu. De là, ils peuvent surveiller les troupes républicaines sur le chemin de Dômfront .
- 4 « les Préaux » Théâtre d'un affrontement entre Blancs et Bleus particulièrement violent . 1500 chouans s'opposent aux troupes envoyées par Hoche depuis Vire.
- 5 manoir des « Bissons » à plusieurs reprises, il servit de rendez- vous entre les« chefs » Louis de Frotté, La Roque Cahan, Bois Jugan ...
- 6 le chemin de «La Guibourgère ». Le vieux Sébastien Goupil, bûcheron du « Bois Daufils » y fait la navette chaque jour, renseignant la bande à Moulin sur les mouvements des « bleus ».
- 7 Montsecret 12 mars 1795 , Moulin et 50 chouans attaquent et incendient la maison de Louvet , le commandant de la garde nationale. 4 aout 1799 , Billard, blessé, et une quarantaine de Chouans s'en prennent , avec succès, à la garde de Tinchebray.
- 8 Cerisy Les abords et les bois de l'abbaye servent de retrait aux chouans poursuivis.
- 9 La Lande Patry 2 mars 1796 ; bataille sévère dans le cimetière entre une compagnie de La Carneille et les troupes de Frotté. Les deux chefs sont blessés. Les chouans en sortent vainqueurs. Le lendemain , l'abbé Taflet est arrêté. (les saintes huiles possédées par J.B Lechevrel , lors de son arrestations sont exposées à l'intérieur de l'église)
- 10 St Jean des Bois Point de départ de l'opposition au nouveau régime et plus particulièrement contre la levée de troupes pour aller combattre la révolte vendéenne. A sa tête, le taillandier de « Frédeville », Michel Michelot Moulin et une bande de solides gaillards qui vont en faire voir de toutes les couleurs aux légions « bleues ». Le manoir de la « Guionnière », (hors parcours) étant un des lieux stratégiques de la guerre engagée par Louis de Frotté.
- 11 Tinchebray Contrôlée par une forte garnison qui mit en échec une tentative pourtant bien organisée , la ville propose aujourd'hui encore, en visitant la prison royale , une trace bien conservée de cette époque. L'épisode de la libération de l'abbé Mondet et de Moulin demeure mémorable.

BONNE ROUTE ET SOYEZ PRUDENTS

Suite page 24

Bilan financier du club

Dépenses :

- Journal 2008	444.91
- Apéritif + repas licenciés AG 2008	490.00
- Téléthon 2008	61.20
-Reliquat frais rando des châtaignes 2008	135.59
-Frais AG Codep+ligue	280.00
- Frais rencontre Pont-du château	529.28
- Frais réunions du bureau	390.50
- Sortie club pentecôte 09	1645.20
- Frais Rando gorges de la Cère	127.48
- Frais encadrement jeunes	83.60
-Frais sortie nocturne du 04/07/09	315.47
-Consommations sortie découverte du 18/10/09	31.20
-Rando des châtaignes 2009	2439.01
-Reliquat licences 2008	61.50
- Licences FFCT 2009	3878.50
- Frais tenue de compte CCP	14.50
- Achat outillage + pharmacie	97.11
-Frais gestion	94.51

Total : 11464.56

Recettes :

Sponsor journal 2008	120.00
Repas licenciés AG 2008	275.00
Rando des châtaignes 2008	102.50
Rembt frais AG Codep	80.00
Viremt départemental école de sport	200.00
Subvention commune 2009	305.00
Rembt inscriptions SF 2009	221.00
Sortie club pentecôte 09	1430.00
Comité des gorges de la Cère	127.48
Sortie nocturne du 04/07/09	144.00
Vente équipement	460.00
Rando des châtaignes 2009	1870.10
Licences 2009	3189.00
Rembt licences école cyclo 2009	378.00
CNDS + CG	842.50
(rembt frais rencontre Pont-du château+manifestations famille +participation pour licenciés aux manifestations FFCT 2009)	

Total : 9744.58

Report 2008 : 10270.16

Bilan au 15/11/2009 : 11464.56 – 9744.58 = 1719.98

10270.16-1719.98 = 8550.18 € Solde au 15/11/09

La trésorière, Nicole Soulhac.

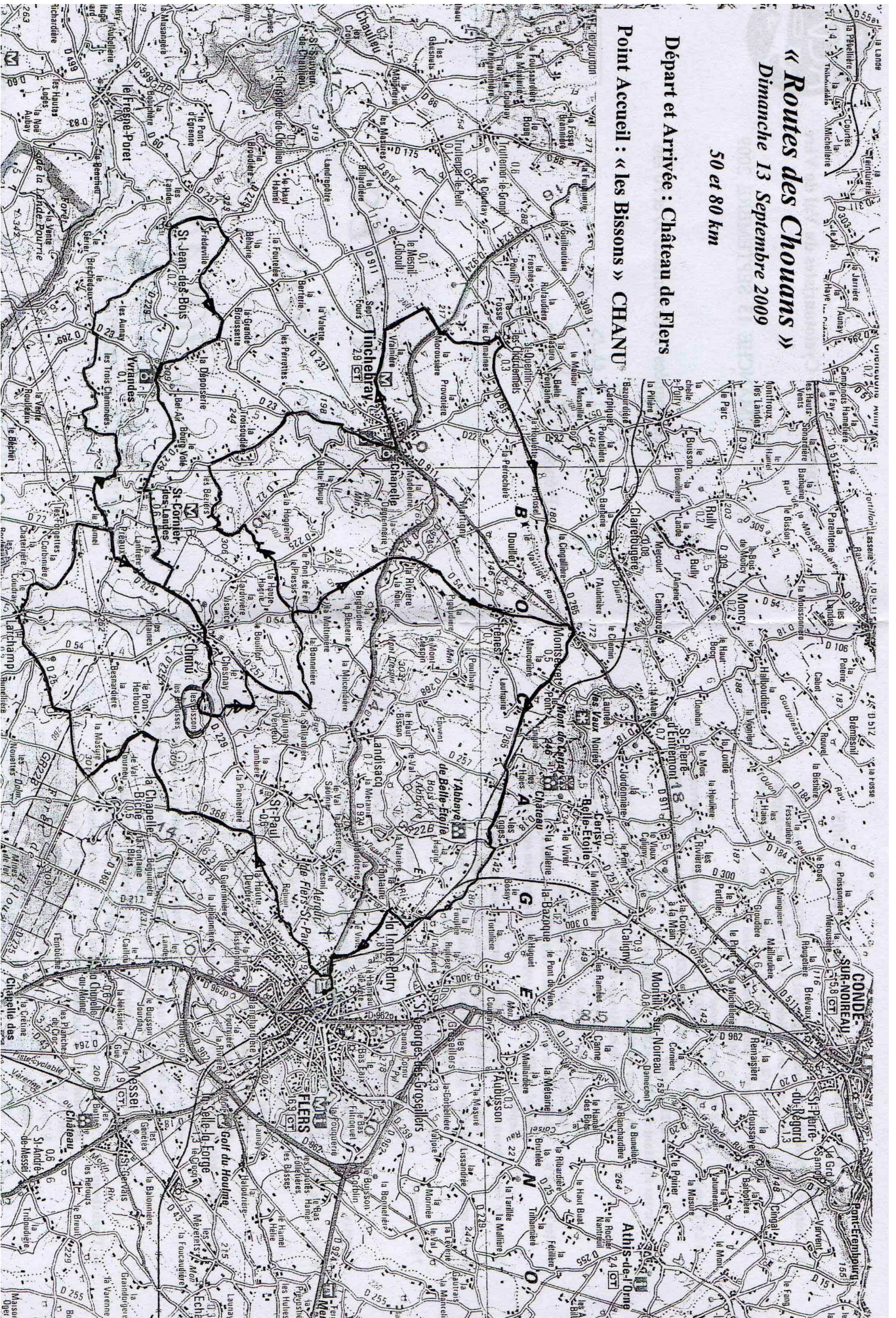
« Routes des Chouans »

Dimanche 13 Septembre 2009

50 et 80 km

Départ et Arrivée : Château de Fliers

Point Accueil : « les Bissons » CHANU



de Clermont Ferrand à Murol Le départ du train pour Clermont a lieu à 9h01, ce qui nous fera arriver à 12h41. C'est le premier train de la journée. En fait, le train de 7h13 arrivant, lui aussi, à la même heure, mais en ayant un changement de plus d'une heure à Nevers.

Nous pouvons donc partir à une heure raisonnable de Champigny. N'ayant pu avoir de billet pour nos vélos, il nous faut quand même prévoir une certaine marge, afin de s'en occuper à la gare.

Arrivés à la gare, nous rejoignons les guichets afin de prendre nos billets pour les vélos. En fait, ce que nous apprend la guichetière, c'est qu'il est impossible de prendre un billet pour transporter les vélos avec un billet acheté par internet. Ils ne s'en vantent pas sur *voyage-sncf* de ça. On sait juste qu'on ne peut pas prendre ce billet sur le net, mais pas qu'on ne peut même pas le prendre du tout.

Nous allons voir des contrôleurs et Momo parle avec eux un instant, ce qui fait que nous pourrons quand même monter avec nos vélos.

Aux alentours de midi, nous mangeons, afin de pouvoir entamer notre parcours dès l'arrivée du train.

Un peu plus de 3h40 plus tard, nous voilà à Clermont-Ferrand. On se change rapidement et Momo profite du temps qu'il me faut pour fixer mon sac à dos pour demander notre chemin. 2 km de plat, et ça commence tout de suite à monter, dès Chamalières, où on se trompe de chemin. Déjà plusieurs km ajoutés au parcours ! On est encore en ville, mais déjà de la belle bosse à grimper

Nous passons sur le côté du Puy de Dôme, mais, avec le brouillard qui s'installe, nous ne pouvons même pas l'apercevoir depuis la route. De plus, même si nous sommes un dimanche, la route n'est ouverte que de 7h à 9h pour les vélos et là, il est près de 14h.

Le temps très brumeux du départ se transforme rapidement en brouillard puis en crachin.

Col de Ceysnat, 1^{er} col du parcours, un 1^{ère} caté ! 668 m de dénivelé sur 11 km, soit 6,3% de moyenne et un max à 7,3%.

On redescend ensuite un peu, aux abords de Ceysnat, et là, il faut faire attention pour trouver le chemin qui nous évitera la traversée de Ceysnat. On se repère avec la forme des intersections sur notre plan. Ensuite, une légère montée pour nous amènera au 2^{ème} col de la journée : le col de la Moreno. Là, ça ne fait plus que du 3^{ème} caté : 6 km à 4,1% de moyenne.

Nous entrons maintenant dans le parc régional des volcans d'Auvergne.

Là, le brouillard devient de plus en plus tenace. Nous sommes maintenant au col de Guéry, à 1268 m. Je m'arrête pour installer mon feu arrière clignotant car la visibilité est inférieure à 50m En plus, là ce n'est plus du crachin, mais de la vraie pluie.

La descente vers Le Mont Dore se passera dans le froid et sous la pluie. Pas top pour commencer notre traversée. Nous décidons de ne pas effectuer la petite boucle prévue au Mont Dore (car nous avons déjà fait ce parcours sur une cycloportive à la Bourboule) et de continuer la suite du parcours.

Sur le moment je n'y croyais pas vraiment, mais si, c'est de la neige que l'on voit, nous sommes à environ 1200 m

Après avoir traversé le Mont Dore, nous prenons la direction de Chambon le lac, ce qui nous fait passer par notre 4^{ème} col, le col de la Croix Saint Robert

Le brouillard est de retour ! Un col de 2^{ème} catégorie : 6,4 km à 6,3% de moyenne et un pourcentage maxi de 8%. De quoi bien se mettre en jambes.

Nous redescendons vers Chambon le lac, qui sera le terme de notre 1^{ère} journée (de galère).

Notre 1^{ère} nuit se passera à Murol. Nous sommes fourbus. Pas trop par la distance : seulement 90 km en 4h40 depuis Clermont (et 105 km en 5h20 depuis mon départ de Champigny), mais surtout par les conditions météo. Franchement, 1/4 d'heure de pluie l'an dernier dans les Pyrénées et pas plus il y a 2 ans dans les Alpes, et là, près de 2h de pluie, rien que pour le premier jour.

Pas beaucoup d'hôtels à Murol, et encore moins d'hôtel ouvert. Nous en trouvons finalement un, l'hôtel des pins, dans une petite rue transversale qui, en plus, fait aussi restaurant. Car nous nous voyons mal ressortir pour aller manger "en ville".

Autre point fort : il possède des radiateurs, qui fonctionnent encore à cette période de l'année. Cela va nous permettre de laver et faire sécher nos affaires du jour, car on ne sait pas de quoi les autres jours seront faits.

Lundi 9 juin de Murol à Pierrefort 166 km en 8h05. Réveil tranquille un peu avant 8h, afin de descendre petit-déjeuner. Nos affaires sont presque intégralement sèches.

L'hôtel est ancien, avec même une très grande fresque peinte dans la salle à manger

Il est 9h10 quand on prend le départ. Trajet au feeling, même pas besoin de regarder la carte. Trop forts qu'on est !!

Ça tombe bien, ça ne fait que descendre. Sauf que... comme l'an dernier, lors du 2^{ème} jour, encore une fausse direction.

Arrivés à Saint Nectaire, on s'aperçoit qu'il fallait aller de l'autre côté.

Plutôt que de remonter par la nationale, nous prenons une petite route qui rejoindra la sortie de Murol. Ben cette petite route, elle monte, elle aussi.

En dehors du fait que ce détour nous rajoute 10 km sur une journée déjà chargée, mais sinon, les paysages sont sympas. En plus, contrairement à hier, nous avons un beau ciel bleu.

Ça y est, nous sommes revenus sur Murol. On aperçoit le château au loin.

Nous sommes maintenant sortis de Besse et prenons la direction de Super Besse. Le parcours de la cyclo de la Bourboule nous avait aussi fait passer par là. C'est de la "grande" route, mais une double voie à sens unique.

La ville de Besse-en Chandesse est relativement petite. On l'a vite traversée

Au fond, sur la droite, on aperçoit la montée vers Super Besse. A l'époque je l'avais finie avec juste 2 vitesses sur mon vélo de contre la montre : le grand plateau et le petit plateau, car ma manette de dérailleur AR s'était défectuée.

Le parcours est assez bizarre : on a l'impression de descendre, mais c'est plutôt le compteur qui descend : il oscille entre 22 et 25 km/h. Ca laisse mal augurer la suite de la semaine, vu les kilométrages journaliers prévus.

Bon, à la faveur d'un lacet de la route, on se retrouve avec le vent dans le dos, et là, ce n'est plus 25 km/h, mais 55-60 km/h et sur le plat, en plus !

Le vent nous poussera une grande partie de la matinée, quasiment depuis qu'on a dépassé Super Besse. Heureusement, car vu notre détour non prévu, on a pas mal monté et donc, la vitesse moyenne a pas mal chuté, elle !

Nous arrivons à Riom es Montagne. Vu la suite de notre trajet, c'est le seul endroit où nous pourrions trouver à manger pour midi. Dans 10 km ça sera Trizac et ensuite, plus de vraie ville avant la descente du Pas de Peyrol. Nous sommes à une altitude de 840 m.

Nous décidons de nous arrêter là, même si nous n'avons effectué que 66 km ce matin et tout juste 2h30 de vélo, alors qu'il est prévu 150 dans la journée dont pas mal de cols.

Petite ville, soit, mais avec une grande place herbeuse et ombragée, car c'est qu'il commence à faire chaud. Mais bon, vu les conditions météo de la veille, on ne va pas se plaindre.

Après 1h30 de pause repas et repos, nous reprenons la route et 1/2 heure après être partis, nous arrivons au col de la Besseyre, à 1050 m. Nous avons monté 200 m depuis Riom. Ca va encore...

Bon, là maintenant, on est au milieu de nulle part. On ne croquera plus de ville avant un certain temps. Juste de minuscules hameaux. Les paysages sont très verts et quelques vaches paissent tranquillement dans les champs.

Nous arrivons maintenant au col d'Aulac, à 1228 m. Encore 200 m de montée depuis notre précédent col. Mais ça monte sans problème.

C'est maintenant où ça va se compliquer... Nous arrivons au col du Pas de Peyrol, un col de 1^{ère} catégorie. La 7^{ème} étape du tour de France 2008 passe par ce col, mais en venant du col d'Entremont, plus facile, seulement un 2^{ème} catégorie de ce côté là.

Sympa, cette route des crêtes tout en haut. Mais bon, on ne peut y passer, normalement, car nous sommes à moins de 5 km du sommet.

Là, on est à 4 km du sommet et on voit encore la route des crêtes. Ben en fait, on va y aller là haut !!

Là, c'est 15% pendant plus de 2 km. Le compteur indique 7 km/h, en arrive même à descendre à 6 km/h sur certaines portions.

Là, ça le fait quand même !

Ce n'est pas qu'un effet de contre plongée avec l'appareil photo, c'est de la vraie bosse qui fait mal.

Je n'ai pas réussi à trouver de pancarte pour délimiter le col du Pas de Peyrol. *Oh... ! (Note de la rédaction)*

Là encore, de la neige sur le côté de la route, mais bon, on est à près de 1600 m et dans le massif central, en plus. Ca peut se comprendre.

Quelques kilomètres plus loin, le col d'Eylac, un petit col, qui se passe dans l'élan.

Maintenant, ce n'est que de la descente jusqu'à Murat.

Je commence à être sérieusement entamé, mais il nous reste pas mal de distance avant la fin de la journée.

Avec les pauses pour les photos, Momo prend un peu d'avance ce qui fait qu'en arrivant sur Murat, chacun d'entre nous prend une direction différente pour contourner la ville.

On aperçoit une statue de la vierge qui surplombe de très haut le village de Murat. Dans beaucoup de villes de la région, on retrouve ainsi une statue de la vierge placée en altitude.

Je me retrouve dans l'intérieur de Murat, sans retrouver Momo. Comme nous avons tous les 2 le trajet tracé sur nos cartes, nous décidons d'aller sur la route après la sortie de Murat pour attendre l'autre. Ce qui fait que nous nous retrouvons là.

Après avoir fait le plein d'eau dans nos bidons, nous continuons notre route.

Après être redescendus à 868m, à Murat, nous sommes maintenant arrivés, près d'une heure plus tard, au col de Prat de Bouc à 1392m, suivi moins de 30' plus tard du col de la Grifoul, à 1368m, qui sera le dernier col "officiel" de la journée.

Arrivés à Brezons, à 19h00, Momo téléphone à plusieurs hôtels du coin pour savoir s'ils avaient une chambre de libre. A Saint Martin sur Vigouroux, il y a des chambres, mais cela nous fait un détour et rajoutera donc du kilométrage pour le lendemain.

Nous décidons de prendre la direction de Pierrefort, qui est sur notre trajet, en plus ça devrait descendre. Ben non ! Comme nous en informons les habitants du coin, la route continue de monter en direction de Pierrefort.

Tant pis, cela fait des dizaines de km que je suis grillé, quelques km de plus n'y changeront rien. Nous trouvons finalement un hôtel restaurant, l'hôtel du midi, au cœur de Pierrefort, qui peut nous accueillir.

La 1/2 pension nous revient à moins de 50 € par personne, la nourriture est bonne et le cadre du restaurant est très joli, installé dans des anciennes caves à vin.

Mardi 10 juin de Pierrefort à La Canourgue 150 km en 6h55. Il est 9h05 quand nous prenons la route. Avec ce qu'on a remonté hier en fin de soirée, on pouvait penser que l'on commencerait par de la descente. Hé non ! C'est vrai que quand on voit que l'altitude de Pierrefort est comprise entre 730 m et 1 115 m, on peut s'en douter. Ce premier col, le col du Puy de Renel, situé à 1075m. En plus, on avait un léger vent de face.

Une fois passé ce premier col, la route redescend, avec même des fois, le vent dans le dos. De quoi augmenter sensiblement notre vitesse.

En redescendant vers Chaudes-Aigues, nous regardons le versant opposé, car c'est la suite de notre trajet, et nous voyons bien une route qui grimpe sévèrement à flanc de colline. Mais nous n'apercevons pas la route qui pourrait nous y amener.

Juste à l'entrée de Chaudes Aigues, nous trouvons la route. Elle nous fait pas mal redescendre, ce qui fait qu'on aura ça de plus à remonter.

Nous arrivons en haut des collines, à un endroit qui devrait être un col, mais aucun panneau ! Peu après, juste avant le village de Maurines, nous devons trouver la route vers Saint Juéry. Mais les panneaux routiers ne sont pas en surnombre ces dernières heures. Nous décidons de nous fier à l'orientation des routes sur la carte, ainsi qu'à la forme des intersections.

Nous arrivons sur une 2 voies (alors que la route précédente permettait tout juste de croiser 2 véhicules), avec un bitume tout neuf, mais toujours aucun panneau. Finalement, nous arrivons bien sur la bonne départementale.

A Saint Juéry, nous prenons une toute petite route, qui était bien celle prévue, mais que rien ne laissait vraiment penser, hormis le panneau "La Chaldette, établissement thermal" qui se trouvait sur notre trajet. Ha, cette signalisation !

Là, nous passons devant le château du Fraisse, du XVII^e siècle, mais bien entretenu, et l'affront des siècles n'a pas trop opéré ses ravages.

Le ciel devient menaçant, quelques gouttes tombent, mais ne me semblent pas vouloir se transformer en pluie. Momo enfle sa cape de pluie et moi, juste ma veste longue. Il nous reste encore pas mal de km pour arriver à la prochaine ville (Nasbinals) et il est près de midi. Il va falloir faire vite si on veut pouvoir manger ce midi. Je dis à Momo de partir devant, histoire d'arriver avant la fermeture des magasins, je le rejoindrais à mon rythme.

Il est 12h32 quand Momo arrive à Nasbinals. Par chance, la seule boutique d'alimentation est, encore, ouverte, car il y avait encore un client dedans. Les prix sont largement supérieurs à ceux habituels, mais c'est la seule boutique à des km à la ronde. La boulangerie, elle, vient juste de fermer. On fera donc avec du pain sous plastique.

Nous avons fait 71 km ce matin, à une moyenne de 21,5 km/h. Il nous restera donc environ 80 km à effectuer cet AM.

Une pause repas et légère sieste au pied de l'église, pour pouvoir repartir sur notre trajet de l'après-midi.

Au café, la patronne nous annonce qu'il est prévu des forts orages cet après-midi, voire même de la grêle.

Il est 14h10 quand nous repartons. Dès la sortie du village la route monte. Peu certes, mais elle monte. Quelques gouttes commencent rapidement à tomber, qui se transforment ensuite en pluie.

Je décide de sortir la totale : blouson à manches longues, cape de pluie et couvre chaussures.

Nous sommes maintenant sur les mont d'Aubrac

Finalement, cela redevient rapidement du crachin et je m'arrête encore pour enlever la cape de pluie, car il fait chaud en dessous.

1^{er} col de l'après-midi, après être partis de Nasbinal à 1080m. Nous commençons à descendre en poursuivant la route, mais au bout de 2-300m, j'ai un doute sur le trajet. Nous remontons au col et, effectivement, il fallait prendre une toute petite route sur la droite, qui ressemblait à un chemin pour aller dans les fermes. Le revêtement ressemble plus à un chemin VTT que routier mais on fait avec. Quelques kilomètres plus bas, nous arrivons bien aux Hermaux, ce que nous souhaitons. La descente est raide vers l'arrivée dans le village et nous sommes contents de ne pas devoir rebrousser chemin.

Là encore, pas de panneau routier indiquant la direction que nous souhaitons prendre. D'après la carte il nous faut aller à droite, c'est ce que nous ferons. 2-3 km plus loin, la pluie se met à tomber. Nous avons à peine le temps de nous arrêter enfiler nos capes de pluie, que les orages arrivent, la pluie redouble d'intensité, aussi, nous restons à l'abri sous les arbres pendant 1/4 d'heure, et nous pouvons reprendre la route, avec des intermittentes de crachin et de temps couvert.

Arrivés dans Trelans, nous recherchons un peu au feeling notre chemin, mais ce n'est pas évident. Aussi nous demandons à 2 autochtones qui travaillaient dans une grange notre chemin. C'était presque ce que nous pensions. Ca remonte encore pendant 2 km (1 km très sec puis le 2^{ème} plus doux), en direction du Mont Falgoux, puis ensuite une autre route qui redescend en direction des gorges du Lot, à Saint Geniez d'Olt.

Le revêtement est, là encore, assez déplorable : des trous sur la route, très granuleux, ... et donc, avec la pluie qui a repris fortement et qui a beaucoup raviné les forêts et champs environnants, la route n'est pas très propre. Dire qu'ils font passer une cyclo sportive, la marmotte d'Olt par là

1^{ère} crevaison de notre voyage. Heureusement que nous sommes à l'abri sous les arbres. Après remontage de la roue, et regonflage, Momo s'aperçoit qu'il avait remonté la chambre à air percée. Il va falloir redémonter la roue.

Nous continuons la descente vers Saint Geniez d'Olt. La pluie s'est arrêtée et nous nous dirigeons vers La Canourgue. Nous décidons de ne pas faire la boucle autour de la Canourgue. En plus, je ne sais pourquoi j'avais tracé cette boucle, car sur le magazine le cycle, elle n'apparaissait pas. Mais comme leur trajet était très "grossier", car on ne voyait pas la carte détaillée, j'ai dû pas mal extrapoler.

Là encore, pas trop facile de trouver un hôtel, du moins un d'ouvert. Et qui, en plus, faisait restaurant, car nous ne voulons pas ressortir sous la pluie. Comme c'est une ville proche de l'autoroute (hôtel à 50 m de l'autoroute !), nous trouvons finalement ce que nous cherchons.

A peine installés dans notre chambre, que la pluie redémarre fortement. On a eu de la chance...

Nous aurons effectué 150 km de vélo en un peu moins de 7 h de selle, soit 21,75 km/h de moyenne, pour moi (un peu plus pour Momo) et une vitesse max de 65,4 km/h

Nous nous sommes enfin recalés sur le parcours présenté dans "le cycle"

Mercredi 11 juin de La Canourgue à Nants 153 km en 7h08. Le programme de la journée est très fourni : cause de Sauveterre, gorges du Tarn, cause Méjean, canyon de la dourbie pour finir à Nant.

Après 4-5 km relativement plats, nous commençons les hostilités pour arriver en haut des causses de Sauveterre et surplomber les gorges du Tarn. Nous sommes partis de 520 m pour la Canourgue, et nous sommes aux environs de 1000m sur les causses.

La vue est splendide. En plus avec ce beau ciel bleu, ça change des après-midi des jours derniers.

Nous allons redescendre vers Sainte Enimie, pour longer les gorges du Tarn, mais à quelques centaines de mètres en dessous de notre route actuelle.

Au loin, Sainte Enimie. Là-bas, nous allons rebrousser chemin, mais le long du Tarn, au lieu des causses, chemin par lequel nous sommes arrivés.

Après avoir traversé Sainte Enimie, le profil de la route est essentiellement descendant, avec un léger vent de face, mais je n'ai aucune sensation.

Un beau petit château, tout près de Saint Enimie, le château de la Caze, pas vraiment dans nos moyens (plus de 100 € par jour la 1/2 pension), mais bon, un château dans les gorges du Tarn, avec piscine...

Nous descendons les gorges du Tarn durant 25 km pour arriver à Les Vignes.

Etant la dernière ville avant de remonter sur le causse Mejean, nous décidons de nous arrêter manger à cet endroit là.

En plus, la vue sur la rivière est assez sympathique. Petite matinée aujourd'hui : seulement 53 km et tout juste 2h de vélo!

Sieste après avoir mangé, un petit repas frugal (jambon de pays, pâté de chevreuil et du bleu, avec une baguette de campagne, pas trouvé de pain, plus notre habituelle bouteille de coca, pour mettre dans les bidons) puis un petit café pour Momo. Moi, je continuerai ma sieste, histoire d'aborder dans les meilleures conditions la prochaine montée, qui va être assez raide.

Le ciel s'assombrit de plus en plus, durant le repas. Surtout en direction de notre trajet. On entend même des orages au loin.

Il est 13h30 quand on repart. On remplit les bidons, car le prochain village (ne parlons même pas de la prochaine ville), sera dans pas mal de km, et vue la montée, dans beaucoup de temps.

D'habitude, il me faut 2-3 jours pour retrouver mes jambes sur les cols. Là, il m'a fallu 1 jours de plus. Autant ce matin, même dans les gorges du Tarn en descente, je n'avais rien dans le sac, autant cet après-midi, ça roule.

Des cyclistes ayant fait notre trajet en sens inverse nous avaient avertis : il y a 5-6 km de montée à 9 ou 10% de pente. Pas de problème, quand j'appuie sur les pédales, ça avance presque tout seul. J'étais parti légèrement derrière Momo et je le passe sans effort. A quelques centaines de mètres de la fin de la forte ascension, il commence à pleuvoir. Il est 14h.

Vu que chat échaudé craint l'eau froide, après nos mésaventures hydriques de ces derniers jours, je décide de m'arrêter sous un arbre pour enfiler la tenue pluie totale.

La pluie redouble d'intensité, je décide de parcourir quelques centaines de mètres, histoire de trouver des arbres moins isolés, car on entend l'orage qui se rapproche.

Hier, au bout de moins d'1/4 d'heure, la pluie s'était calmée. Mais là, plus le temps passe, plus elle devient forte. Les arbres qui avec leurs feuillages me servaient de parapluie, ne sont plus étanches. Même si la cape de pluie est étanche, elle, l'humidité fait que je commence sérieusement à avoir froid. Comme je ne sais pas combien de temps elle va encore durer, ça fait déjà plus d'1/2 heure que j'attends, je décide de reprendre la route. Au moins je me réchaufferai.

Visiblement Momo a fait comme moi, car je le vois sur la route quelques centaines de mètres plus bas. En avançant, j'essaie de trouver des arbres sous lesquels je pourrais me mettre à l'abri, en attendant que Momo me rejoigne. Ca y est. C'est pas top, mais on fait avec. Momo arrive enfin. Il est frigorifié, les fringues trempées. Il se change partiellement, car il nous faut quand même garder des affaires sèches pour ce soir et on repart. Nous sommes maintenant sur la causse Méjean, et en plus de la pluie, nous avons le droit au vent, alors pour se réchauffer, ce ne sont pas les conditions idéales.

Je m'arrête un peu plus loin pour enfiler mes sous gants en soie, en dessous des mitaines, histoire de réchauffer un peu les mains. Nous avons passé encore un col, mais aucun panneau ne l'indiquait. Nous sommes maintenant dans le parc national des Cévennes.

La pluie s'étant un peu calmée, j'en ai profité pour enlever ma cape de pluie, en la laissant sur mon porte bagage, à portée de main, pour la remettre rapidement si besoin est. Momo s'est arrêté pour m'attendre, juste avant Rouveret, et quand j'arrive il est prêt à repartir. 2' plus tard, il s'aperçoit qu'il a oublié un gant lors de son arrêt, il fait 1/2 tour, je lui dit que je vais chercher une fontaine pour remplir les bidons, mais il ne m'entend pas. Au moment de remplir, je le vois passer à toute allure en traversant le village, sauf qu'à la sortie du village, 2 routes sont possibles. Je crie pour qu'il s'arrête, mais là non plus il ne m'entend pas. Je prend le 1^{er} chemin, la route la plus courte, mais je ne le vois pas et pourtant la vue est dégagée. J'attends un peu à l'intersection où les 2 routes se rejoignaient, toujours pas de Momo. Je décide de continuer la route en direction de la prochaine ville de notre parcours, en accélérant le rythme, je le retrouve peu après.

La pluie s'est arrêtée, et des nuages apparaissent avec quelques résidus de brumes dus à l'évaporation de l'eau. J'aime assez cette atmosphère, sauf qu'on a été bien mouillés au préalable et que je commence juste à me réchauffer.

Une route bien large, un bitume qui rend bien, de quoi faire une belle descente...quand il fait beau. Là, on doit faire attention à ne pas glisser dans les virages, et en plus, étant bien humidifiés, plus on va vite, plus on ressent le froid.

Arrivés à Meyrueis, Momo serait bien pour s'arrêter là, et aller demain matin directement vers le Mont Aigoual, sans faire la boucle passant vers Nant. Il n'est même pas 16h, on va se faire ch... comme des rats morts si on s'arrête dès maintenant à l'hôtel, je lui propose de continuer, au moins jusqu'à Peyreleau, la prochaine ville, et là, on avisera.

Nous prenons donc les gorges de la Jonte, qui vont nous amener à Peyreleau, où la Jonte se jettera dans le Tarn. Les routes sont encore bien humides et il ne pleut que très légèrement. Comparé à ce qu'on a subi 2h au préalable, on est presque contents.

Nous arrivons à Peyreleau, il pleut encore légèrement. Vu l'heure, nous décidons quand même de continuer jusqu'à Nant, comme cela demain nous pourrions, si le temps le permet, faire l'ascension du Mont Aigoual.

Autant le trajet Meyrueis-Peyreleau était relativement plat, autant là, il va nous falloir monter sur le causse Noir, pour redescendre vers le canyon de la Dourbie. Mais bon, la montée achèvera de nous réchauffer. La pluie s'arrêta durant l'ascension. Mais les vêtements de pluie étaient encore nécessaire un peu, histoire de se réchauffer. Puis finalement, je range ma cape de pluie, histoire d'être un peu plus à l'aise.

Comme sur les autres causses traversés ces derniers jours, c'est désertique, surtout par temps pluvieux

Après avoir fait un rapide tour de Nant, car il est plus de 19h, nous trouvons finalement un hôtel-restaurant qui a une chambre à dispo. Par contre, ils nous sortent une excuse bidon pour nous faire payer 5 € de plus par personne que le prix qu'ils nous avaient indiqué au téléphone. Pas cool, surtout pour un hôtel affichant le logo FFCT !
Là encore, au niveau chauffage on a de la chance : ils ont un chauffage électrique, qu'on s'empresse de mettre en marche, et après la douche, nos fringues mouillées et rincées seront placées devant histoire de les sécher durant la nuit. Par chance, au matin la quasi totalité du linge sera sèche.

Jeudi 12 juin de de Nants à Lodève 145 km en 6h50. Petit déjeuner à partir de 7h45. Pain grillé, beurre et confiture seront au menu. Pour le pain, il nous faudra demander du rab, sinon nous n'irons pas loin avec 2 morceaux de baguette dans le ventre.

Après avoir préparé nos affaires, nous pouvons prendre la route pour un programme un peu rallongé, car nous allons faire un aller-retour au mont Aigoual, en plus du parcours du Cycle.

Pour ne pas nous tromper comme le matin du 2^{ème} jour, nous demandons à l'hôtelier le chemin pour sortir de Nant et aller en direction du Mont Agoual. En fait, il nous indique un tout petit chemin, qui évite la départementale au départ, mais qui la recoupe 4-5 km plus loin.

Le garage de l'hôtel est situé dans une ancienne église, qui avait été rachetée par un précédent propriétaire. dans chacun des bas-côté de l'église, il y a une ou deux voitures de garées. Par chance, Momo trouva un bidon d'huile à côté d'un quad et nous en profitons pour remettre un peu d'huile sur nos chaines, qui commençaient à franchement couiner, avec la pluie des derniers jours.

Il est 9h25 quand nous prenons la route

En passant le double pont au dessus de la Dourbie, j'indique à Momo que ça serait pas mal si nous refaisons un peu de pression dans les pneus, car nous n'avons pas regonflé depuis notre départ de dimanche. Je réussis sans mal à remettre un peu de pression, et Momo, lui, ne fait que perdre de la pression, à chaque fois qu'il met la pompe. Avec ma pompe le problème est le même. Finalement, en regonflant tranquillement, il arrive à remettre de la pression.

Au bout d'une heure de route, voici le 1^{er} col de la journée. C'est juste une petite mise en jambe, car le Mont Aigoual est à plus de 1500m.

Maintenant, on arrive à découvert et, même si on vient de passer un col, la route continue de monter !!

Peu de temps après, la route descend très fortement. On a une super vue plongeante sur les gorges de la Dourbie.

Je décide d'attendre Momo ici. Au moins je suis au soleil.

Nous sommes à moins de 700 m d'altitude, presque au milieu juin, et il reste encore de la neige sur le bord de la route!!!!

Quelques km plus loin, ma roue arrière se bloque, dans un grand bruit : c'est mon pneu arrière qui a déjanté ! Avec les mini pompes qui arrivent à près de 10 bars de pression, on peut facilement dépasser la pression autorisée dans un pneu, c'est ce qui est arrivé. Heureusement c'est arrivé dans une montée, car quelques km plus tôt, je descendais allègrement à plus de 60 km/h

Evidemment, la chambre à air est éclatée, étant sortie du pneu. Je vérifie le pneu : RAS je change la chambre et décide, vu qu'il ne nous reste plus qu'une chambre en état, ensuite, de prendre une chambre qui a déjà une rustine et de garder l'autre au cas où.

Maintenant, le profil redevient montant.

A l'Espérou, il nous reste encore 7 km avant le sommet. Je roule avec Momo encore 2 km, puis, à 5 km du sommet, je commence à tourner plus vite les jambes, histoire de travailler un peu plus les montées. En haut de la montée, j'aurais 4' d'avance sur Momo.

Les derniers hectomètres avant l'observatoire du Mont Aigoual, en plein vent, la température descend très rapidement. Heureusement qu'il fait soleil en plus.

Nous sommes juste à la limite du Gard et de la Lozère.

Une petite pause au self du sommet, car le magasin d'alimentation de l'Espérou est fermé le jeudi. Ca tombe bien on est jeudi...

La récup se fera à l'intérieur du self, car dehors, le vent est vraiment froid. Pour la redescente, je mettrai ma veste à manches longues et la cape de pluie, histoire de pouvoir me réchauffer. Il me faudra presque 10 km pour pouvoir me réchauffer correctement et finir de descendre avec juste le maillot vélo.

A partir de maintenant, c'est quasiment 30 km de descente pour environ 1300m de dénivelé négatif, on va bien s'amuser

Un revêtement assez propre, virages assez larges, mais un vent de face à certains moments nous empêchant de faire de vraies pointes de vitesse.

On aperçoit, sur le flan de la montagne, le tracé de la route que nous allons suivre

Nous arrivons bientôt sur le Vingan et il nous faudra faire attention pour trouver la bonne route qui nous emmènera vers le cirque de Navacelles. Peu avant la grande départementale, nous faisons un détour par le supermarché pour prendre du "carburant" : une bouteille de coca, à mettre dans nos bidons.

Le profil descendant est maintenant terminé et la route remonte très légèrement, et même un peu plus à certains moments : deux simples chevrons jusqu'à Montdardier

Le château de Montdardier a quelque peu subi les outrages des ans, comme on peut le voir avec la "petite" fissure sur le mur d'enceinte. Ce château, originellement construit au XII^e siècle a été intégralement reconstruit en 1860, après avoir été pillé puis incendié à la révolution.

Nous sommes maintenant de retour sur les causses du Larzac. C'est relativement désert, mais on y trouve quand même plus d'habitations que ce que l'on a pu voir ces derniers jours

Sur le côté de Navacelles, on peut voir la cascade sur la Vis

En bas, on aperçoit le petit village de Navacelles, encadré par de la verdure, qui a pris place sur l'ancien méandre de la Vis.

On aperçoit même la route que nous allons reprendre quand nous serons sur l'autre versant. C'est impressionnant de voir une route quasi droite à flanc de montagne. Au moins, dans les Alpes, quand ça grimpe fort il y a des lacets sur la route.

Pour changer de versant, il faut passer le gué de la rivière. Il se passe sans mal, mais après... ouch ça fait mal : une pente à facilement 15-16% juste après le pont. Je commence à avoir des doutes sur l'ascension de l'autre versant, si, rien qu'au passage de la rivière ça grimpe autant. En fait, ça ne dure que quelques centaines de mètres. Ensuite, nous commençons à prendre la direction de Navacelles, mais quand nous voyons que la route descend, et qu'en plus c'est un cul de sac, nous rebroussons vite chemin pour prendre l'autre route à la bifurcation.

Dès le début de la montée, je mets tout à gauche et je commence à mouliner, Momo est 10 m devant moi. Au fur et à mesure, je reviens puis je passe Momo. J'essaie de bien mouliner et normalement, les 7-8 km de montée devraient passer sans trop de problèmes.

Au bout de 2-3 km, ma roue arrière commence à accrocher bizarrement au sol. Ca y est, la guigne, je suis crevé. J'entreprend de démonter ma roue et voilà Momo qui arrive à mon niveau. Il s'arrête pour m'aider à réparer.

En fait, la rustine de la chambre à air que j'avais mise ce matin s'est décollée, avec la chaleur. Manque de chance, la seule chambre à air qu'il nous reste est avec une valve courte et même si les Ksyrium n'ont pas des jantes hautes, une valve courte ça ne passe pas. Momo m'aide à faire sortir la valve pour que ma pompe arrive à l'atteindre sans perte d'air. Ca marche !!

On reprend notre ascension après facilement 1/2 heure de perdue. Surtout avec un arrêt comme cela en milieu d'ascension, ça casse les jambes.

Nous arrivons bientôt à Saint Maurice de Navacelles. Maintenant, ce n'est quasiment que du plat pour finir notre étape. Du plat, soit, mais avec un fort vent latéral, voire frontal à certains moments, nous obligeant à prendre pas mal de relais, histoire de ne pas se cramer trop vite, un parcours avec quelques dénivelés, ça monte un peu, ça descend un peu, mais sur de longues lignes droites, à perte de vue...

Une fois arrivés à La Vacquerie et Saint Martin, la route va être presque exclusivement en descente jusqu'à Lodève, fin de notre étape journalière. On va passer de 627 m à 130m. En plus, relativement à l'abri du vent, c'est bien pour finir la journée.

Nous arrivons à Lodève, vers les 18h30 et il nous faut trouver un magasin de cycles, car nous n'avons plus aucune chambre à air de rechange et pour demain, c'est indispensable. Surtout avec mon train à prendre en fin d'après-midi. Finalement nous irons acheter nos chambres à air dans un supermarché, car il n'y a plus un seul marchand de cycle dans la ville.

Nous trouvons un hôtel au centre, en plus à un tarif très abordable avec une grande chambre et un bon repas.

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

point S
TENU DE ROUTE - LE SPÉCIALISTE

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

Randonnée des Châtaignes.

La randonnée cyclotouriste des châtaignes organisée par l'US SIRAN le dimanche 4 Octobre a connu un énorme succès sous un soleil digne d'une journée estivale. Les 250 participants ont découvert la magie automnale des différents circuits fléchés : 130 sur les circuits route, 50 en VTT et 70 pédestres ont participé à leurs sports favoris. Toutes

les différentes tranches d'âge étaient représentées, le plus ancien en cyclo route Maurice MAILLET avec ses 85 printemps, et le plus jeune Matéo VALLENTS 7 ans en VTT.

On pouvait noter également la participation massive des jeunes de l'école de cyclotourisme de l'US SIRAN encadrés par leurs éducatrices et éducateurs bénévoles qui animent sans compter toute la saison. Qu'ils en soient largement remerciés pour tout le travail effectué.

Après s'être restaurés à midi (près de 200 repas étaient servis à la salle polyvalente), tous les participants à cette magnifique et conviviale journée pouvaient se régaler en dégustant les châtaignes grillées et le cidre doux lors de la remise des récompenses. Le trophée de la randonnée des châtaignes récompensant le club extérieur le plus nombreux était remis au VM AURILLAC avec 13 participants,

la coupe au plus représentatif en féminines au club de LINAC de la ligue de Midi Pyrénées et la coupe du plus jeune à Matéo VALLENTS de l'Ecole de cyclotourisme SIRAN qui compte 42 jeunes inscrits

Les portes qui se ferment toute seules

Lorsque je ne fermais pas une porte, mon père me disait souvent : « Tu viens de Paris » Cette expression avait du atterrir dans nos campagnes suite à une visite dans la capitale où là effectivement il y a longtemps que les portes se ferment et s'ouvrent automatiquement. Un ami cyclo (Jean-Louis) ne faisait pas comme moi : lui il avait l'habitude de fermer les portes derrière lui, et, voilà ce qui arrive quand on veut bien faire.

Nous étions aux Baléares et après une matinée de vélo, un pique nique express, notre ami est rentré à l'hôtel, et a voulu admirer la mer de son balcon. Pour ce faire il a fait coulisser la baie vitrée en prenant soin de bien la refermer, car le vent se levait et la température faisait l'inverse .

Ce qu'il ignorait à ce moment là, c'est que la sécurité du verrou bloque la porte afin que personne ne puisse accéder aux chambres à partir du balcon.

Quand notre ami décida de rentrer pour prendre sa douche, pensant qu'il y serait bien mieux que sur ce balcon, il tira sur la chevillette, mais la porte resta close.

Au début il crut à une plaisanterie de son collègue de chambrée, mais après quelques minutes de réflexion il se rappela que celui-ci était parti pour une grande virée et qu'il ne serait pas là de très bonne heure (il était à peu près 15 heures).

Que faire ? Il essaya d'appeler, mais du 10^{ème} étage personne ne vous entend ! Il escalada la petite cloison sur le balcon pour voir si les chambres voisines étaient occupées (ça fait un peu voyeur !) mais lui n'a rien vu.

Tristement il est revenu sur son balcon, fouilla dans son sac à dos mais rien ne pouvait servir à ouvrir cette p..... de porte. Dépité il regarda une nouvelle fois et vit une cyclotte rentrer, mais rien à faire, personne ne l'entend.



Désemparé, il décida d'attendre son ami. Comme il est prudent il ne se déplace jamais sans sa couverture de survie et, son sac à dos étant avec lui, il n'avait plus qu'à se mettre dedans. C'est ce qu'il fit, et, après une bonne sieste sur un fauteuil de jardin, il restait encore pas mal de temps avant d'être libéré de cette situation peu confortable.

19 heures. Ouf ! voilà le sauveur, très étonné par ce vacarme qui venait du balcon et se demandant qui pouvait bien taper avec autant d'insistance sur cette vitre.

Enfin après quelques minutes (le temps de réagir) la porte s'ouvre.

L'histoire peut paraître longue mais

elle est réelle et je me demande quelle serait la réaction des personnes face à une telle situation ? et la mienne ?

Milou.

Un autre style de voyage à vélo ?

Les années passent. Bien que l'on n'ait jamais couru après les performances, on ne peut s'empêcher de s'observer, non sans quelque appréhension. Sera-t-on encore capable d'effectuer un voyage à vélo cette année ? On est bien conscient de la nécessité de gérer son potentiel de forces. Encore faut-il en disposer d'un capital suffisant pour entreprendre. Cette année 2009 encore, je me suis lancé dans l'aventure. Enfin, le mot aventure n'est-il pas un peu excessif ? Mon but est à nouveau la baie d'Arcachon, puisque j'y ai un point de chute, bien que le terme soit peut-être mal choisi, s'agissant de pratique de vélo !! En élargissant le détour par le sud, pour augmenter la longueur du périple, donc le plaisir, mais aussi pour gérer au mieux. En effet, je me déplace chargé, puisqu'en autonomie complète. Et comme mon confort compte, je transporte également un mini matelas mousse et un tabouret pliant. Ainsi, j'étudie mes itinéraires sur la carte en essayant d'épouser le cours des rivières. Si, de chez nous, on se laisse descendre sur Maurs, on attrape le Célé jusqu'à ce qu'il se jette dans le Lot. Là, si l'on ne veut pas mettre le cap plein ouest, il va falloir enjamber quelques hauteurs. Bon, le vélo ce n'est quand même pas que de la descente. Il faut l'accepter quand on se met en selle ! Alors bien sûr ma remorque mono roue, de ma confection et donc calculée pour peser le moins possible, il faut la hisser avec patience sur les collines lotoises où se niche Lalbenque. Il faut encore franchir l'autoroute A20 et son aïeule l'ancienne N20, qu'on n'aurait pas imaginée si haut perchée, pour aller chercher St Paul de Loubressac et se laisser glisser jusqu'à Moissac en suivant la Lutte qui alimente le Lemboulas, qui vient grossir le Tarn qui s'unit lui-même à la Garonne. Depuis Moissac, le chemin de halage le long du canal allonge ses plâtitudes jusqu'à la forêt des Landes, abusivement associée à l'idée d'absence de relief. On s'en rend particulièrement compte quand on la pénètre par Barbaste. Mais sa houle finit par céder. Linxe, près de Castets, marquant mon virage vers le nord, n'est plus qu'à un peu plus de 100 km de l'arrivée et voilà que le vent, qui m'était contraire jusque là, décide de changer de cap lui aussi, afin de continuer à me voir arriver de face !

Plus d'une fois je me suis décrit comme un solitaire. Ce défaut va en s'accroissant avec le nombre des années, semble-t-il. Ne pas partir seul est l'une des recommandations sécuritaires de base, dont pourtant je m'affranchis avec délectation. Certes, même sur de toutes petites routes, il passe quand même quelque'un de temps à autre, mais en randonnée pédestre que je pratique aussi, et alors que le rapport de la progression à la distance est beaucoup plus exilant et

le sentier un site de solitude parfois absolu (hors saison notamment) je savoure sans réserve le plaisir de me sentir « à mille milles de toute terre habitée »... Ainsi, que le camping de St Géry ne soit pas ouvert aux derniers jours de juin ne me dérange nullement, du moment qu'il n'est pas clôturé... Au contraire, cela évite le contact décevant avec la civilisation ! Pour une fois, que ma journée de route terminée, je veux m'offrir un pot, le bar de la localité, en bordure de route touristique (le long du Lot) ferme inflexiblement à 18h, alors que je m'y présente et que la saison comporte les jours les plus longs de l'année ! Il est vrai, mais ce n'est pas pareil, qu'on peut s'isoler au milieu des autres. Pour preuve le camping de Valence d'Agen où ma tente, que j'ai plantée, pour son ombre, contre la haie de séparation de l'emplacement voisin, est presque à toucher celle d'un couple arrivé plus tard composé d'une jeune femme et d'un vieil homme, vraisemblablement soucieux de recueillir les derniers rayons du soleil. Je suis déjà dans mon duvet lorsque j'entends glisser la fermeture éclair de leur tente et immédiatement, d'abord très doux, s'élever des soupirs, délicatement soulignés par le satin d'une voix féminine, comme autant de pétales sur le lumineux chemin du plaisir, jusqu'à un dernier un peu plus accentué précédant le silence. Enfin, le silence du couple, car dans le quartier les mobyettes pétaradent allègrement ! Quoi qu'il en soit, bien que ce genre de voisinage soit moins dérangeant que la rage des 49cm³, non seulement ça ne vous berce pas nécessairement, mais pour le coup ça éclaire votre solitude sous un autre jour...



Quant au choix du but du voyage, on l'aura compris, outre la commodité, puisque j'y débarque chez ma fille, il y a l'immensité de la forêt, Brocéliande aux silhouettes plus éthérées, qui murmure au gré du vent sa mélodie énigmatique, qui referme sur vous son mystérieux manteau de solitude, l'odeur enivrante des pins, la vibration des cigales et autres insectes et l'appel rauque des chevreuils qui sculptent la profondeur du silence, le soir, dans cette cabane immergée dans la nature, dont les volets que j'ouvre comme des paupières lourdes de sommeil regardent cheminer vers le couchant la route étroite vide et rectiligne qui s'évanouit au bord d'un horizon incertain...

J.-P. Fort.

BCMF ou pas BCMF ?

Tout était fin prêt, du moins dans nos têtes, et la réservation des hébergements était faite depuis un moment...

Une quinzaine de jours avant le 28 juin j'ai la surprise, en regardant mes « mails » d'en lire un du cyclo-club de Pau : « Brevet cyclo-montagnard du 28 juin annulé pour raison technique ». Quelques jours après un courrier suivait, avec le chèque de réservation mais pas plus d'explications !!! Très récemment nous avons connu la raison de cette annulation : trop peu de participants (une trentaine seulement).

...Que faire, annuler nous aussi ?? ou bien faire notre propre organisation. C'est cette 2^{ème} solution que Henri, Didier et moi-même choisissons. Nous devons déjà rouler entre nous le samedi après-midi car ce BCMF ne devait se faire que sur un jour avec différents parcours.

Samedi matin, 27 juin, à 5h1/2 du matin j'étais devant chez Didier ; le temps d'installer mon vélo et nous voilà partis. Le point de rencontre avec Henri : Figeac, 7h . Ce devait être un peu tôt pour les « figeacois » car nous avons beaucoup de mal à trouver un café ouvert (presqu'autant qu'en Corse en début d'après-midi !)... En fin de matinée nous sommes à Pau devant l'hôtel où nous avons réservé nos chambres. Le temps de prendre contact, de se changer et nous voilà repartis en voiture jusqu'à Oloron S^t Marie .

Après un petit casse-croûte nous « enfourchons » nos vélos : direction Aramits .

Au programme : le col de Lie, le col d'Ichère, et enfin Marie-Blanche à partir d'Escot. Le temps est beau, pas trop chaud, les paysages superbes... bref toutes les conditions sont réunies pour pédaler avec entrain... il n'y a que la pente qui n'est pas assez douce à notre gré. Mais bon : on ne va pas se plaindre, on voulait faire un BCMF... il faut bien un peu de grimpe.

A partir d'Escot, 10 km de montée pour arriver au sommet de Marie-Blanche : à chaque km un panneau nous annonce le pourcentage moyen ; quand on lit 8% on se dit que ça devrait aller mais en fait ça n'empêche pas des passages à plus de 10% car ce n'est qu'une moyenne... aussi quand on voit 13%. ...on craint le pire !!!

C'est dur, mais c'est le premier jour et on est encore assez frais ; avec bien sûr du retard sur mes coéquipiers j'arrive en haut ; le temps de la traditionnelle photo et on peut redescendre ce que l'on vient de monter... (ils sont bien en peu cinglés ces cyclos !). Je crains presque autant la descente que la montée car le revêtement n'est pas bon et j'attrape des crampes aux mains à force de freiner ;

7h du soir : nous voici de nouveau aux voitures, retour à Pau, bonne douche et petit « resto » pour nous remettre.

Le lendemain, étant libres de nous organiser à notre guise, nous faisons une approche en voiture jusqu'à Louvie-Juzon, la route depuis Pau n'offrant pas un grand intérêt.

C'est moi qui ait préparé les parcours et j'annonce à Henri et Didier : 105km... sauf que, pour éviter le col de Couraduque (la route pour y accéder est paraît-il mauvaise) nous descendons jusqu'à Argelès-



Gazost et de ce fait pour atteindre le col de Spandelles il y a une bonne vingtaine de kilomètres de montée, parfois rude, et juste après le repas je l'ai trouvée très indigeste !! A l'arrivée au sommet la digestion (du repas) était faite depuis longtemps...vu le temps que j'ai mis pour l'atteindre ! Il est vrai que la fatigue commençait à s'accumuler : après les efforts de la veille, le matin nous avons monté le col d'Aubisque et le Soulor (pas trop dur celui-là depuis l'Aubisque). J'ai bien cru que je redescendrais le col d'Aubisque entourée de 3 ânes attirés par l'odeur alléchante de ma sacoche (j'avais eu le malheur de leur faire goûter un bout de gâteau) !

A 7h du soir (même heure que la veille), j'arrivais tout juste à Mifaget. Henri et Didier avaient rejoint les voitures depuis un moment, Henri était déjà reparti puisqu'il devait rentrer le soir même à Aurillac, et Didier est venu me récupérer en voiture. J'ai donc raccourci d'une dizaine de kilomètres et pourtant, au compteur, j'avais 120 km....

A part cette erreur de kilométrage (j'espère qu'Henri et Didier ne m'en veulent pas...) tout s'est bien passé, très dur pour moi surtout le dimanche après-midi, mais tant pis si je souffre, j'ai passé deux bonnes journées avec deux supers coéquipiers, et même sans BCMF officiel.

Nicole Soulhac

Nouvelles

Sitôt à terre, sitôt remise !

La fidèle sociétaire de l'US Siran, Colette Delample, en a été quitte pour une belle frayeur, il y a quelques mois maintenant. En ce 7 mai, il fait très beau, trop beau même, car une zone d'alternance ombre soleil, soudainement aveuglante lui fait heurter une bordure de trottoir. Plus de peur que de mal, pense-t-elle, et elle parcourt tant bien que mal les 25 kilomètres qui la séparent encore de son domicile. Elle traîne la patte à la maison pendant quelques jours, ce qui lui permet de célébrer le 11^{ème} anniversaire de son petit-fils, avant que le bon sens d'une radio de contrôle ne lui apprenne qu'elle a une fracture... du bassin !!! Rien que ça ! Quelques semaines de patience. Pas facile à 73 ans ! Et la voilà qui a déjà remis la machine en route début août pour presque déjà 1000 km au compteur, afin de préparer au mieux ses escapades 2010. Comme on dit au « Mille Bornes » : increvable ! Colette est licenciée à notre club depuis plus de 10 ans. Elle a effectué plusieurs séjours à Siran et est venue apporter son aide à l'encadrement des groupes de cyclo-découverte, lors de la semaine fédérale qui s'est tenue à Aurillac en août 2003.

Le 19 mars Roger Escura a été mortellement fauché par une voiture, alors qu'il rentrait d'une sortie d'entraînement, vers Vic sur Cère. Cyclotouriste chevronné, il était licencié au Vélo Montagnard d'Aurillac qu'il avait présidé pendant de nombreuses années. Il a été également président du Comité Départemental de cyclotourisme.

Le 11 août, décès à Pontverny de marc Vic à l'âge de 74 ans. Très sympathique, il était membre de notre club depuis de nombreuses années. Nicole Soulhac représentait le club à ses obsèques qui ont eu lieu à Sousceyrac le 14 août.

Le 18 septembre, Roger Chayriguet est décédé à Latronquière.

Michel Laporte a subi une opération de l'épaule le 20 novembre à Toulouse. Il est rentré à La Roquebrou et nous lui souhaitons prompt rétablissement.

Nos adhérents devenus (ou une fois de plus) grands-parents :

Françoise et Marc Bayle, avec la naissance de Baptiste le 24 août 2009, fils de Séverine Bayle et de Vincent Mas.

Éliane et Daniel Lamasse, avec celle d'Antoine, le 2 décembre 2009, fils de Cendrine Lamasse et Patrick Sureau

Martine et Jean Prieu, avec la venue d'Albane le 24 avril 2009, chez Thibaud et Valérie Prieu.

Christine et Jean-Pierre Fort, avec l'arrivée de Nolan, le 8 janvier 2009, au foyer de Gaëlle et Stéphane Bugnon.

Séjour cyclo à Saissac effectué du 06 au 13 juin 2009

Il fallait oser effectuer un séjour dans cette région, dont le seul nom de « montagne noire » pourrait suffire à décourager certains de nos amis cyclos.

Ce séjour, dès sa parution sur le catalogue, ne tarda pas à être complet, les soixante places prévues au départ ne suffisant pas à satisfaire toutes les demandes, nous avons rapidement pris la décision de passer le contrat pour quatre-vingts participants avec le centre d'accueil VVF Villages.

Malgré cela c'est avec un grand regret que nous avons dû refuser quelques collègues.

Finalement, c'est 87 cyclos dont 37 féminines qui arrivèrent à Saissac le samedi après midi pour venir découvrir pendant une semaine cette belle région chargée d'histoire.

Trente deux départements étaient représentés ainsi que la Belgique.

Avec Jeannot Fournol, fort de son expérience, Jean Pierre Orriols, moniteur depuis un an et Henri Mortessagne en stage pratique nous n'étions pas de trop pour s'occuper de tout ces cyclos et cyclottes assoiffés de curiosité, et impatients d'en découvrir avec ce relief aux abords plutôt vallonnés.

Un grand merci à tous car la réussite d'un séjour, hormis le temps, dépend en grande partie de l'implication des accompagnateurs.

La charge du pique nique fût confiée à Dédée ce qui libérait l'un de nous pour accompagner nos amis, et leur montrer ce que nous avons déjà découvert lors de nos précédents passages.

Si les plus jeunes venaient tout juste d'entamer la quarantaine, le doyen portant très bien ses quatre-vingts printemps, avait fort à faire pour semer sa rivale qui n'en avait qu'un de moins, preuve que le vélo conserve, et que l'âge n'a d'importance que celle que l'on lui accorde !!!

« La rigole » creusée à flanc de montagne et prenant l'eau dans les bassins de la montagne Noire, pour alimenter le canal du midi, les abbayes, la fabrique du cuivre avec les martinets, Carcassonne, Mirepoix (cité médiévale) avec son marché, Le pic de Nore, les gorges de la Clamoux, Revel avec sa belle Halle, Montolieu (cité du livre), n'ont plus de secret pour les cyclos ayant participé à cette semaine .

Le passage à Castelnaudary, et la visite du port fût très agréable, sous le soleil et les 20 km de chemin effectués le long du Canal du midi avec des pneus de 23 donnèrent des envies, certains promettant d'effectuer un jour la liaison Océan - Méditerranée avec une randonneuse ou un VTT .



***Un artisan à Durfort nous montrant son savoir faire
Il va sûrement s'installer prochainement dans les gorges de
la Cère : Avis aux amateurs de cuivres !!!***



***Une autre façon de pédaler : roue Mavic et compteur
Sigma, ce rémouleur n'était pas peu fier de nous
montrer son équipement***

Le temps, fut plutôt clément : mis à part quelques gouttes de pluies le jour ou nous étions dans la montagne noire, le soleil parfois un peu caché nous évita de rajouter une difficulté supplémentaire, à celle nécessaire pour vaincre ces retours au village, qui surplombait la plaine du Lauragais de 450 m soit 530mètres d'altitude.

Au retour la piscine permettait aux plus courageux de bien finir la journée avec quelques longueurs de bassin, suivies du bain bouillonnant et hammam.

Les animations proposées chaque soir avaient beaucoup plus de succès avec le club de marcheurs (avec qui nous partageons le village) qu'avec les cyclos visiblement un peu pressés de retrouver la position allongée.

Il fallait bien récupérer l'énergie dépensée pour gravir les 8300 mètres de dénivelé pour les 600km effectués au cours de la semaine, sans oublier la chaleur et le vent rarement favorable pour les cyclos !!!



La cité de Carcassonne, toujours bien conservée et autant visitée

Si parfois les méridionnaux sont un peu laxistes avec le code de la route, ce séjour fût un bon cru, le comportement responsable de chacun contribuant à éviter l'accrochage tant redouté de tous.

Les pots de bienvenue et d'au revoir eurent un franc succès, l'Avèze coulait à flot, ce qui fit monter les couleurs et le niveau sonore dans la salle qui nous était réservée pour cette occasion.

Le Tee-shirt souvenir fut distribué et tous les participants posèrent pour la photo souvenir .

Les repas bien équilibrés copieux et variés permettaient à chacun de recharger les accus pour le lendemain et la soirée cassoulet de rajouter un turbo à tous les amateurs pour le dernier jour : *et ils furent nombreux*

Les pique-niques apportés sur place furent très appréciés, le congélateur bahut transformé en frigo pour l'occasion, permettait de conserver toute leur fraîcheur. Une ovation récompensa Dédée pour son implication dans l'acheminement et la distribution de ces repas.

Toute bonne chose a forcément une fin, c'est le moment que tout organisateur attend avec impatience, pressé que tout se termine sans problème majeur, tout en redoutant les départs qui le laissent bien seul pour faire retomber la pression qu'il s'était imposée afin que cette semaine reste parmi les bons souvenirs pour tous les participants.

C'est promis certains reviendront, ils sont déjà inscrits pour l'an prochain à Eygurande

Émile Montbertrand.



Bienvenue à SAINT-OMER, nous ont dit les Ch'tis !

Laissez-moi vous dire, que chez les Ch'tis, c'est un accueil chaleureux qui nous a été réservé.

Pleins d'agréables surprises, pleins de sourire, pleins de gens conviviaux nous attendaient pour cette 71^{ème} Semaine Fédérale de Cyclotourisme à St -OMER.

Ah ! Ché loin de ché nous, mais cha vau la peine d'y aller !

Dimanche 2 août 2009 : Inauguration de la 71^{ème} Semaine Fédérale

Après avoir déambulé dans les rues de St-Omer, encadrés d'un magnifique défilé de vélos fleuris, de l'harmonie de St-Omer et d'une joyeuse bande de carnavaliers dunkerquois, nous nous sommes réunis sur le stade vélodrome de St-Omer où sous un doux soleil, nous avons écouté le discours des personnalités, applaudi l'arrivée du trait d'union (Saumur – St-Omer) et accueilli les géants Baptistin, Nestor et Nestorine.

S'en est suivi le traditionnel pot d'ouverture de la S. F. , où la foule humaine, compressée et assoiffée, s'est dirigée vers un bock de bière Ch'tis.

Félicitations à tous les bénévoles de St-Omer, car débordés, ils l'ont été !

La semaine cyclo (comme disent les gens !) s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse.

Nos jambes affûtées ou parfois fatiguées nous ont conduits sur des sites remarquables, tel que la découverte de :

Aire sur la Lys avec son beffroi, ses géants, son bailliage ...

Le Cap Blanc Nez et le Cap Gris Nez en passant par **Boulogne sur Mer** (splendide côte de galets et de falaises de craie d'où par beau temps, on aperçoit les côtes anglaises.)

Gravelines et ses fortifications.

Dunkerque (un coucou à Jean Bart, une photo du beffroi et du port).

Bergues (ville fortifiée où nous avons entendu sonner le carillon du beffroi mais où ne nous attendait pas DANY BOON).

Le Mont Cassel avec son joli moulin à vent et ses voies romaines.

Le Mont des Cats et sa splendide abbaye.

Ypres (Belgique) et sa majestueuse halle aux draps.

Le marais audomarois (St-Omer) et ses moulins.

Quoi de mieux, me direz-vous pour étancher notre soif, qu'une bière Ch'tis ou un cidre (c'est pas l'avis des doc Girbe et Font) que nous savourons aux points « ACCUEIL » sur nos trajets où nous attendent des bénévoles toujours souriants et pleins d'entrain.

Et bien sur, nous n'oublions pas de sortir de nos sacoches, notre ravitaillement (préparé par nos soins) que nous apprécions vivement afin de se refaire une petite santé !

Ouf ! arrive la fin de journée, fatigués mais émerveillés.

Donc, après avoir avalé nos kilomètres, rangé nos bicyclettes et s'être débarrassés de nos mauvaises odeurs, nous voila enfin prêts pour partir à la recherche d'un petit restaurant aux spécialités régionales.

Je ne veux pas vous mettre l'eau à la bouche mais, une flamiche (tarte salée au fromage et aux légumes) avec chicons (endives), que c'est bon !

Une carbonnade flamande, un régal ! (viande de bœuf mijotée avec du pain d'épices, des oignons et de la Ch'tis).

Du potjevlesch, des frites et une salade verte, ça passe tout seul ! (terrines de viandes blanches : porc, poulet, veau, lapin en gelée).

Du Maroilles (en ce qui me concerne, je préfère le Cantal) mais bien coulant avec des patates passées au four, c'est pas mal non plus !



De la glace à la chicorée et spéculoos (gâteaux) ou millefeuilles glacés au pain d'épices, en fin de repas, c'est succulent.

C'est avec plaisir que nous nous sommes retrouvés entre Siranais, Françoise, Marie-Claire, Arlette, Isabelle, Christian et Jacky dans une auberge audomaroise où, nous avons tous apprécié notre repas.

Ah ! Parfois les S F ont de bons ou mauvais côtés pour les kilos !!!!!!!!!!!!!

Et voilà qu'arrive le jour des « AU REVOIR SAINT-OMER ».

Dimanche 9 août 2009, gigantesque défilé de cyclos, certains déguisés, d'autres pas, roulant tout doucement pendant près de deux heures dans les rues de St-Omer, qui donne chaud au cœur aussi bien aux spectateurs qu'aux cyclos car comme tous les ans, au départ des S F, nous sommes toujours un peu triste de quitter la ville Accueil et surtout l'ambiance qui en découle.

Je ne voudrais pas donner des remords à certains, ni en inciter d'autres à aller aux semaines fédérales mais franchement, une SEMAINE FEDERALE DE CYCLOTOURISME c'est à essayer, et vous verrez, vous y retournerez !!!!!!!!!!!!!

Je ne peux vous décrire plus en détails nos superbes journées pédalées dans le Nord-Pas-de-Calais mais sincèrement, aucun regret d'être allés chez les CH'TIS !



Brigitte et Bernard

Séjour de la Pentecôte 2009 à Fontbonne (Penne du Tarn)

Souvenir d'un joyeux week-end dans un cadre de verdure et de Paix !

Hormis le Croa-Croa des grenouilles, le Bizz-Bizz des moustiques, les dérapages de petits cancrs jusqu'à point d'heure et la visite nocturne de « je ne sais qui ! », notre séjour s'est déroulé dans une ambiance festive.

Pas de grasse matinée, car nos lève-tôt de 6h30 nous ont servi de réveil ainsi pas de retard pour le petit déj et pour enfourcher notre monture qui nous emmènera sur de sympathiques routes aveyronnaises afin d'apprécier de jolis paysages et de jolis villages.



Délicieux week-end passé avec de joyeux lurons.....

Expérience à renouveler ! (Et si vous êtes sages, je peux peut-être vous proposer quelque chose !!!!!)

Brigitte

Sortie Cyclo-Découverte à Latouille-lentillac

Gla-gla, qu'il fait froid à Latouille !

Vite un café sur le pouce, des gants prêtés gentiment par Nicole et direction Saint-Céré.

Heureusement, il y a la côte pour me réchauffer, mais je bénis toujours Henri pour ses encouragements : « vas y, tu verras, tu te régaleras ... » mais il avait oublié de me dire que je me « caillerais » !

Bah, je ne lui en veux pas finalement, car notre journée s'est délicieusement déroulée, très bien encadrée par un Milou très chevronné.

Casse-croûte pris au Dolmen Ste Martine où j'étais à l'ombre des pieds de petit Jeannot car le soleil était de la partie.

Un coup de rouge avec le fromage servi par Pierrot, trois ou quatre châtaignes gracieusement offertes par le grand Jeannot et un petit morceau de pain d'épices que Miss Françoise nous avait concocté et que copain Marc nous distribuait nous ont forcément ravigoté un peu plus pour entamer notre retour vers Latouille où nous attendaient cidre et châtaignes offerts par l'association de Latouille-Lentillac.

Alors, et si le temps le permet, à l'année prochaine.

Brigitte



Vente en ligne: www.tampon-plaque.fr



ORDRE DES
GEOMETRES-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

Dernier séjour à SIRAN ?

Voilà 20 ans que Siran est le plus petit village de France à organiser un séjour annuel. Cette année, il a eu lieu du 4 au 10 octobre. Les organisateurs en étaient Jean Fournol et Émile Montbertrand. Ils étaient 43 participants, dont 20 dames et venaient de 23 départements, tandis que 3 représentaient la Belgique. Certains revenaient à Siran pour la 10^{ème} fois. Ce séjour s'est déroulé par très beau temps, sans accident et dans une ambiance exceptionnelle. 15



personnes étaient logées à l'hôtel, 17 chez l'habitant et les autres au camping.

Jeannot Fournol tire sa révérence en tant qu'organisateur. C'était son dernier séjour à ce titre. Désormais, il s'en tiendra à l'encadrement dans les séjours que son coéquipier de toujours, Émile Montbertrand organisera... pourquoi pas à Siran... ?

Sortie Gramat 27 septembre 2009-10-04

21 participants très beau temps et beaucoup de km parcourus , sur le parcours à Durban , très bonne Paella.



Les fiches techniques

Vous avez une douleur ?

Quel est sa provenance ?

La solution est ici

Voici un extrait des conseils du site "Les Cyclos réunis de Madic" <http://www.les-cyclos-de-madic.fr.st/>

LES PRINCIPALES PATHOLOGIES EN CYCLISME

Tout le monde pense que, le cyclisme étant un sport assis, il n'y a pas de problème !!!"

le cycliste souffre de douleurs particulières et la plupart du temps celui-ci pense que " c'est normal"

Les douleurs ayant pour origine l'intensité de l'effort sont les seules qui soient " normales".

Les origines peuvent se trouver dans " LA POSITION " du cycliste .

Pathologies qui peuvent avoir comme origine une " mauvaise position ou un mauvais réglage du vélo ":

TENDINITE ROTULIENNE :

Manivelles trop longues, selle trop basse, utilisation de trop grands braquets, position en " bec de selle ".

TENDINITE DU QUADRICEPS.

Assise trop basse et hyper flexion du genou.

DOULEURS DE LA ROTULE (Face Externe).

Généralement cela arrive lorsque la selle est trop haute.

TENDINITE DE LA PATTE D' OIE .(en haut du tibia sous le coté interne du genou).

Pédale automatique orientant l'axe du pied vers l'extérieur , axe de la pédale faussé vers le bas .

DOULEURS AUX JUMENTAUX (muscles des mollets dans le creux du genou).

Assise trop haute ; hyper flexion des jambes ; généralement il peut aussi y avoir un déhanchement . Attention à l'aspect visuel du " déhanchement " qui trompe souvent, les cyclistes n'ayant pas tous 6% de masse grasse !

DOULEURS AUX ISCHIO -JAMBIERS (Muscles postérieurs des cuisses).

Assise trop haute , hyper flexion des jambes , manque de souplesse , pied trop engagé sur la pédale.

DOULEUR A LA POINTE DU COUDE.

Bras tendu .

FOURMILLEMENT DES 1/2/3e DOIGTS.

Poignets pliés et en hyper flexion ou mains aux cocottes avec appui important sur le cintre , bec de selle qui bascule vers le bas faisant supporter aux mains tous le poids du buste . Si c'est le cas il se peut que ces douleurs soient accompagnées de douleurs au niveau des quadriceps au dessus des genoux. La hauteur des cocottes est à prendre en compte.

DOULEURS AUX QUADRICEPS .

Selle trop basse avec hyper flexion du genou .
Selle dont le bec pointe vers le bas.
Position trop avancée.

DOULEURS AUX ADDUCTEURS.

Selle trop large.

POINT DE COTÉ.

Guidon trop étroit avec bras et coudes collés au corps. (la largeur extérieure du guidon devrait être égale à la largeur des épaules / plus sensibles sur les petites tailles).

DOULEURS CERVICALES ET DORSALES.

Guidon mal centré , trop large ou trop étroit.
Différence de hauteur des cocottes (fréquent)
Selle trop Haute. Position trop allongée avec bras tendus ou au contraire position trop ramassée avec buste trop droit.

Les personnes qui souffrent du dos ont tendance à vouloir redresser le buste ce qui est la plus grosse des erreurs (il faut tenir compte de la souplesse)
Le buste doit être inclinée pour être parallèle à la bissectrice de l'angle formé par le sol et le tube oblique : soit environ 30/35° .

DOULEURS AU TENDON D'ACHILLE.

Différence de longueur des membres inférieurs , selle trop basse , et/ou trop en avant , manivelle trop grandes , engagement du pied sur engagé ou sous engagé.

INDURATIONS PÉRINÉALES .

Selle trop souple , trop large ou trop étroite .
Assise hors " creux de selle ". Selle trop haute .
Sur-engagement des cales " hachant " le pédalage

ENGOURDISSEMENT DE LA VERGE .

Selle trop étroite , bec de selle vers le haut , selle trop haute , assise hors du creux de selle. Position en bec de selle suite à un mauvais recul de selle ou un guidon trop éloigné.

BRÛLURES AUX PIEDS .

Généralement mauvaise position des cales qui sont sur engagées ou semelles pas assez rigides .
Serrage trop important des sangles. Parfois il est nécessaire de réaliser des appuis de voûte plantaire pour favoriser le retour veineux. Pieds trop serrés dans les chaussures.

Comme nous venons de le voir il existe de nombreuses pathologies en cyclisme.

Généralement il faut non seulement s'assurer que la position est bien réglée mais que les accessoires sont bien positionnés : selle horizontale , recul de selle correct , distance selle cintre correcte permettant une position buste incliné avec bras cassés , guidon suffisamment bas pour permettre l'inclinaison naturelle du buste , hauteur de selle correcte en fonction de la valeur de l'entrejambe mais aussi le la longueur des manivelles et de la longueur des pieds et métatarses , cocottes à la même hauteur et suffisamment redressées pour éviter une hyper flexion des poignets.

La position commence aussi par le choix des chaussures et il est nécessaire de vérifier que le pied ne sera pas ni trop serré ni trop large mais aussi que les cales pourront être réglées correctement en recul .

Enfin la selle doit être parfaitement adaptée et avoir une déformation dans le temps qui ne change pas la position du "creux de selle ".

Traiter les pathologies en cyclisme c'est commencer par vérifier l'origine de celles-ci sur le vélo qu'utilise le cycliste et ensuite de vérifier sa position par rapport à sa morphologie, sa souplesse , et son activité cycliste.



Tarifs des licences FFCT 2010

<u>Adultes</u>	Petit braquet	Petit braquet plus	Grand braquet
Sans revue	36 € 20	45 € 50	78 € 50
Avec revue	57 €	66 € 30	99 € 30
Jeunes de 18 à 25 ans			
Sans revue	21 € 20	30 € 50	63 € 50
Avec revue	46 €	55 € 30	88 € 30
Licences Famille			
1er Adulte			
Sans revue	36 € 20	45 € 50	78 € 50
Avec revue	57 €	66 € 30	99 € 30
2 ^{ème} Adulte			
Sans revue	22 €	31 € 30	64 € 30
Jeunes moins de 25 ans			
	17 €	26 € 30	59 € 30
Ecole cyclos			
	9 €		
Moins de 6 ans			
Duplicata de licence	Gratuit		
	6 €		

RESTAURANT-BAR

LE XV

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

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



Claude MESPOULHES

Pépiniériste

Travaux et Plants Forestiers
Vente d'arbres et d'arbustes
Entretien parcs et jardins
Taille des haies



15150 SIRAN - Tél. 04 71 46 04 37

SOMMAIRE

Le mot du président	2
Composition du Bureau et du Conseil d'Administration	3
Bilan de l'école cyclo	4
Sauce Bontemps	4
Lettre d'André Chevaleyre	5
Effectif et activité du club	5
Participation du club	6
Calendrier des randonnées cantaliennes	7
Lettre de Roger Sainte Marie	7
« Nuls » ne pouvaient faire mieux	8
Textes des enfants de l'école cyclo	8
Séjour aux Baléares	9
Randonnée des Châtaignes	13
Notre revue <i>Vélo Contact</i>	13
Le Ventoux en solitaire	14
Dix cols en Lozère	15
Randonnée permanente <i>Garches – Saint André d'Apchon</i>	16
Les Lotois et les <i>Nuls</i>	17
Mise au point, révision d'un vélo	19
Classement des centcolistes cantaliens	20
L'école cyclo agréée	20
Secourisme	20
Les cadres du club de Siran	21
Licences Sécurité	21
Le Comité départemental	21
Pas si <i>Nuls</i> que ça	22
Léon Mas a débarqué en Normandie	22
Bilan financier	23
Grande traversée du Massif Central	25
Randonnée des Châtaignes	30
Les portes qui se ferment toutes seules	31
Un autre style de voyage à vélo ?	32
BCMF ou pas BCMF ?	33
Nouvelles	34
Séjour cyclo à Saissac	35
Bienvenue à Saint Omer	37
Pentecôte 2009 à Fontbonne	38
<i>Sortie découverte</i> à Latouille	39
Dernier séjour à Siran ?	39
Sortie à Gramat	40
Fiche technique (douleurs)	40
Tarif des licences	42
Lettre de René Salacroup	43

Lettre de René Salacroup, membre du bureau qui, depuis une chute d'un arbre, est sur un fauteuil roulant.

Chers amies et amis cyclos du club siranais. Heureusement que les années se suivent et ne se ressemblent pas, car vous savez que j'ai passé une très mauvaise année 2008. Depuis le 12 février jusqu'au 2 mars 2009, je n'ai fait que faire les urgences à l'hôpital de Saint Céré et à l'hôpital Rangueil de Toulouse, suite à mon cœur qui ne voulait plus se battre, malgré ma volonté à le supplier de tenir le coup. Après m'avoir placé deux stents, à deux reprises, après avoir subi trois électrochocs, le troisième étant pour me ranimer, car j'étais parti dans un autre monde et au bout de la troisième abréviation où l'on m'a brûlé des particules des oreillettes cardiaques, je suis en assez bonne forme. Toujours un peu mal au dos et au ventre, mais il n'y a pas de guérison envisageable, vu mon handicap. On s'habitue à souffrir. Il faut se battre et se dire qu'il y a pire que nous.

Je pense très souvent aux sorties que nous faisons ensemble. C'est très dur de ne plus pouvoir faire de sorties, surtout en montagne comme je le prévoyais.

J'ai le plaisir de pouvoir vous rencontrer à quelques sorties du club.

Je vous dis « à très bientôt » et bonne santé à tous.

N'hésitez pas à venir me voir en vélo, je me suis fait une raison depuis bien longtemps.

Amicalement.

René.

René Salacroup
238 avenue André Boyer
46400 Saint Céré.



La tête de veau est consommée !!!



Le vélo adore être sur les épaules



Ah si j'avais un vélo !!!



Que la montagne est belle



Une première pour Jérémie : Chasse aux cols en Andorre



Renaissance du Col de Mages



Plage à Majorque



Cazelle, gariotte ou Borie, à chaque région son appellation