



>>> *Vélo Contact* <<<< 2010



Depuis quelques années je propose la page de couverture de notre revue, cette page est constituée du logo de l'US Siran, et celui de la FFCT, puis d'une photo.

Cette dernière est choisie parmi les photos prises au cours de nos diverses sorties à bicyclette, et surtout quand je n'oublie pas mon appareil.

En principe celle ci est sensée relater un événement de l'année écoulée.

Si en 2009 les cyclos de Siran étaient sur la pierre Martine, photo prise lors de la journée découverte à Latouille, cette année la photo prise au moulin d'ESCALMEL par Alain, un cyclo venu de L'Isère et ayant participé au séjour de Siran, présente l'étang du moulin à eau situé sous la maison d'habitation.

Ce moulin, Joseph Lafeuille l'a démarré maintes fois pour les cyclos du club, du CODEP, ou venus des 4 coins de France et même d'au-delà de nos frontières.

Son savoir-faire et ses explications ne laissaient pas indifférents les visiteurs qui repartaient, petits ou grands, toujours émerveillés par ce petit musée vivant dont l'odeur authentique de la farine faisait, pour certains, regretter le temps où les 4 principaux moulins tournaient grâce à l'eau du ruisseau : l'Escaumel.

Cette prestation bénévole et souvent dérangeante n'était réalisée que pour nous faire plaisir, et donner un peu de bonheur aux cyclos et cyclotes parfois les joues bien enfarinées pour attaquer la côte, en échange, pour dédommagement, de quelques petites pièces pour payer le kilo de farine que le sac à dos pouvait contenir, pour ceux qui en avaient un...

Cette année Joseph nous a quittés et c'est ainsi une façon de lui rendre hommage.

Merci à lui, pour avoir su par son dévouement, sa gentillesse, sa simplicité, véhiculer aussi longtemps le témoignage d'un passé, ou il fallait prendre le temps pour bien faire : ici pas de possibilité d'augmenter la vitesse de la meule !!!

Cette image représente un peu cette sérénité .

Milou

CHERS AMIES ET AMIS CYCLOTOURISTES

Saison bien remplie, enthousiaste et prometteuse pour l'avenir du club.

D'abord, tous mes remerciements aux Membres du Conseil d'Administration et aux bénévoles qui ont su faire vivre le club cette saison, avec une mention toute particulière pour toutes celles et tous ceux éducateurs diplômés ou adultes expérimentés en cyclotourisme qui m'ont aidé à l'encadrement des animations des 46 jeunes de l'école cyclo.

Cette jeunesse est bien le dynamisme du club, certes la plupart sont des vététistes, parfois craints ou décriés par certains routiers, mais ne vous y trompez pas, dans un avenir pas si lointain hélas (!!!!!), nous serons dans l'obligation de changer de terrain de jeu et d'emprunter les chemins pour notre sécurité, nous les routiers, car les risques d'accidents sur la route deviennent de plus en plus nombreux et graves à cause des chauffards rencontrés sur les routes.

Mais le principal c'est que la jeunesse ou les adultes, routiers ou vététistes, sachent vivre ensemble pour leur club. Un Président ne peut que se réjouir du bon fonctionnement de son club et c'est mon cas! Que vouloir de plus ?

L'année 2010 fut encore forte et réussie. Sur le vélo, tout d'abord avec de nombreuses participations dans les séjours, à Fréjus, dans le Var, aux îles Baléares, à Eygurandes, à la semaine internationale de cyclotourisme à Verdun, à la cyclomontagnarde du Massif Central à Aurillac ou aux randonnées organisées par nos amis cyclos. L'un d'eux, Léon Mas, a participé à une vingtaine de randonnées. D'autres ont participé également à des randonnées organisées, mais doivent nous le signaler ou nous faire connaître le kilométrage parcouru entre amis ou en solitaire, afin de compléter notre bilan d'activité. Je les en remercie d'avance.

Réussite également dans certaines de nos organisations : sorties inter écoles cyclo à Pont du Château, Fin de semaine de Pentecôte à Eymoutiers, en bordure du lac de Vassivière, sortie nocturne VTT et pédestre en juin, randonnée des Châtaignes en octobre, sorties découverte en Xaintrie en avril ou dans le Quercy à l'automne, et durant toute la saison avec l'animation de l'école cyclo et les sorties de la section des nuls les mercredis.

A l'AG 2008, vous avez fait confiance à un groupe de bénévoles, qui mettent tout en œuvre pour faire prospérer notre club, je me dois de les remercier, et vous remercier de votre confiance.

Pour le reste, souhaitons nous simplement de continuer à bien vivre et rouler ensemble.

Comment ne pas être satisfait avec un effectif en progression depuis plusieurs années que ce soit au niveau jeunes ou adultes, en l'an 2000 nous étions 70 licenciés avec 12 féminines et 16 jeunes de moins de 18 ans, en 2010 nous sommes 139 licenciés dont 33 féminines et 46 jeunes en école cyclo.

Chacun participe à représenter le club suivant ses disponibilités ou sa condition sportive, mais je me dois d'en citer 2 tout particulièrement, c'est Maurice avec ses 86 ans qui a participé à plus d'une douzaine de randonnées cette saison, tandis que Denis pour ses 80 printemps à parcouru environ 9500 kms. Bravo! A Maurice et Denis pour leurs prouesses et je leurs souhaite beaucoup de kilomètres encore avec leur petite reine.

Le site du club est un moyen de communication indispensable, particulièrement efficace notamment pour présenter nos activités et organisations. Je remercie Jean-Pierre de s'en occuper, nous sommes près des 2000 visiteurs dont 1500 pour cette saison et je vous invite à le consulter plus régulièrement et à nous fournir des arguments pour le faire vivre et le dynamiser encore plus.

Je vous souhaite de nombreuses et agréables sorties et vous présente mes meilleurs vœux pour la saison prochaine.

Pierre SOL

LE
M
E
M
B
R
E
S
D
U
C
L
U
B
D
E
S
C
Y
C
L
O
T
O
U
R
I
S
T
E
S

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
BAYLE Françoise	Le Bourg 15150 SIRAN		04 71 46 01 41
BROC Régine	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
COSTA Bruno	46400 LATOUILLE LENTILLAC		05 65 38 04 85
CHEVALIER Gérard	50, impasse des Acacias 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 65 50 26 83
DAVAL Roland	rue des Cyprès 46400 SAINT LAURENT LES TOURS		05 62 40 18 61
LAPORTE Michel	rue Nègrerieu 15150 LA ROQUEBROU		04 63 41 01 55
PRIEU Martine	Peyre Brune 15150 SIRAN		
PRUVOST Bernard	12, rue de la Gane 19220 SAINT PRIVAT		05 55 91 97 61
SALACROUP René	Lotissement Bonneau 2, 14 rue des Cézairines 46400 SAINT CÉRÉ		06 19 27 59 64

CONTACTS POUR LA PRISE DES LICENCES

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

La formation au sein de notre club.

En décembre 2009 : Initiation à la mécanique pour débutants, 8 participants.

Janvier 2010 : Cartographie, par Émile Monbertrand, 17 personnes présentes malgré 8 cm de neige. Félicitation à Milou pour son magnifique exposé.

Comme suite au stage qui a eu lieu à Siran du 16 au 19 avril 2010, nous avons deux moniteurs route de plus au sein de notre club. Cédric Muratet est le plus jeune moniteur du Comité Départemental. Bernard Pruvost a continué sa formation à Aubusson d'Auvergne du 24 au 28 août 2010. Ce stage de moniteur accompagnateur d'adultes lui permet d'encadrer et d'organiser des séjours en France et à l'étranger. Félicitations à tous les deux.

Un stage d'animateur est prévu le 29 janvier à Aurillac, organisé par le CD15. Tout licencié à la FFCT peut y participer. Il faut avoir 16 ans au minimum. Un stage de PSC1 (premiers secours civiques 1), obligatoire pour tous les cadres, sera organisé par le CDOS à Aurillac dans le premier trimestre 2011. Nos quatre dynamiques initiateurs qui s'occupent de l'école cyclo y participeront, s'ils sont disponibles quand la date de cette formation sera précisée.

Jean Fournol

*Qu'il est Beau
Le Petit Jeannot
Sur son Vélo !*

*Fin Pédaleur
Connaissant ses Valeurs
Tout en restant Rieur !*

*De par sa Taille Fluette
Et avec sa Fine Silhouette
Des Kilomètres, il avale
Sans vraiment forcer sur ses gambettes !*

*La Joie des Voyages, il a
L'encadrement, le rassure
Ça, Je vous le Jure
Le Terminus, pour lui, y en a pas !*

*Vive Jeannot
Sur son Vélo
Encadré de tous ces Zigotos !*

B. B.

Liste des cadres de notre clubMoniteurs :

Pierre SOL,	route.
Bernard BARBET,	route.
Jacky REYT,	route.
Cédric MURATET,	route.
Henri MORTESSAGNE	route.
Hervé MAZIERES	route et VTT.

Émile MONBERTRAND

route et tourisme à vélo.

Bernard PRUVOST

route et tourisme à vélo.

Jean FOURNOL

route VTT et tourisme à vélo.

Initiateurs :

Marc BAYLE

Françoise BAYLE.

Martine PRIEU

Jean PRIEU

RESTAURANT-BAR

REPAS **LE XV** NOCES
 OUVRIERS BANQUETS

CASSE-CROUTES à TOUTE HEURE

Cuisine traditionnelle et régionale

Notre dessert, la Triplette aux châtaignes a reçu
LE GOUDOT DE BRONZE 2010

Tél: 09 60 37 38 15 - 04 71 43 83 29

Mail: le15bar@orange.fr

www.achat-cantal.com > café,restaurant > restaurant le XV

Le bourg 15150 SIRAN

RC 334 666 685

LICENCES

Le club ne prélève rien sur le prix de la licence. Un certificat médical est obligatoire pour une première prise de licence, pour les adultes. Pour les jeunes de moins de 18 ans, un certificat médical annuel est exigé, ainsi qu'une autorisation parentale. Pour les licenciés Petit Braquet ou Grand Braquet, un certificat médical annuel et un test à l'effort bisannuel sont indispensables pour être couvert au maximum par l'assurance (MMA). Voir la page du n°114 du Bulletin Fédéral dans le présent exemplaire de Vélo Contact.

SÉCURITÉ.

La prudence ne doit pas une minute cesser d'être la compagne fidèle des cyclotouristes. (Paul de Vivies. 1903)

Communiquer- Signaler ses intentions est la moindre des choses.

Tendre le bras suffisamment tôt avant de bifurquer pour que les cyclos suivants puissent prendre leurs distances, ralentir pour n'avoir pas à freiner au dernier moment. Si vous êtes victime d'une crevaison, levez le bras, criez fort pour avertir vos pairs de votre arrêt inopiné.

Être tolérant- Le cyclo qui musarde dans une montée, l'étourdi qui déboîte sans prévenir, cela pourrait être vous. Le coup de gueule énervé, le bras d'honneur, c'est un peu de son propre manque de sang froid qu'on communique aux autres. Insistons sur le respect d'autrui, la tolérance, l'indulgence pour l'erreur, l'humilité face au risque. Ne vous laissez pas surprendre sur la route par ces petits incidents qui assombrissent la joie de l'évasion.

Ta sagesse se résume en un mot : LA VIE.

Donner l'exemple- Une conduite de façon calme est imitée par les suivants. Les bons comportements sont contagieux. Les mauvais aussi !

Ne pas ralentir les autres- On peut rouler lentement sans gêner. Il suffit de serrer à droite pour favoriser le dépassement.

Aider- Ce n'est pas parce qu'on est incompetent en mécanique qu'on ne doit pas s'arrêter pour se rendre utile auprès d'un cyclo en panne : un outil qui manque, un message pour ceux qui l'attendent sont parfois suffisants.

Ne pas coller aux cyclos plus lents- Ils n'iront pas plus vite pour autant et cela les angoisse. C'est la porte ouverte à l'erreur de pilotage

Quand je me lève le matin, je me dis : « Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie... » Le temps qu'il me reste à vivre est plus important que celui qui s'est écoulé. On dit que le sport le plus dangereux, c'est d'être assis dans un fauteuil devant la télé. Donc quand je vois une personne sur un vélo, je reprends espoir pour l'avenir de l'Humanité.

Jeannot Fournol.

Séjour cyclo Fréjus Février 2010

En Février, un groupe de cyclos de Siran a décidé de participer à un séjour proposé par la FFCT. Le choix s'est porté sur Fréjus du 21 au 28 Février. L'accueil s'est fait dans le village vacances AZUREVA. Ce centre est situé en périphérie de la ville dans un cadre très sympa, les conditions d'hébergement étaient excellentes aussi bien pour le logement que pour la nourriture.

Concernant le séjour vélo, chaque jour un circuit différent était proposé. Le soir une réunion avait lieu pour faire le point de la journée et commenter le parcours du lendemain. Dommage que la météo n'était pas favorable. L'équipe d'animateurs dirigé par André HARTZ a souvent du proposer des adaptations sur le programme prévu. Je ne sais pas si les conditions météo ont eu une influence sur le matériel, mais on aurait pu croire que l'option « réparation crevaison » était prévue, car il y a eu un nombre important de crevaisons pendant toute la semaine. Sinon les sorties vélo se sont déroulées dans un cadre magnifique, avec des profils variés et des distances moyennes de 100 à 120 Km en bordure de mer, dans et autour du massif de l'Esterel. Pour certains de notre groupe, nous avons décidé de réduire les sorties pour garder du temps afin de concilier vélo et promenades

touristiques. On a pu ainsi faire une petite rando pédestre sur le site du barrage de Malpasset qui s'était brisé le 2 Décembre 1959 à 21h13. D'autres sorties nous ont permis de visiter St. Maxime, St. Tropez avec un détour au cimetière pour voir la tombe d'Eddy Barclay décorée avec des répliques de disques. Sur le port nous avons piqué-niqué sur et à côté du « banc des mensonges », A Port Grimaud nous avons visités son village lacustre avec promenade découverte en bateau, on appelle aussi le village lacustre « la petite Venise Française ou Venise Provençale ». Le fondateur de ce village est l'architecte marin Français Spoerry qui en 1962 commence à entreprendre d'importants travaux pour transformer une étendue marécageuse en site d'habitations avec canaux fluviaux, la première maison a été livrée en Juillet 1967.

En résumé on peut dire que cette semaine a été une réussite aussi bien sportive et conviviale, les parties de rigolades étaient présentes tous les jours.

Merci à André HARTZ et son équipe pour avoir organisé ce séjour.

Daniel Lamasse.

Quelques bons moments

Comme chaque année, à Pentecôte, c'est l'incontournable sortie du club. Pour 2010 la destination est le domaine du Buchou, à Eymoutiers, aux environs du lac de Vassivière.

Le samedi, vers 11h nous nous retrouvons 18 cyclos et accompagnateurs pour prendre possession de nos chambres et



savouurer le pique-nique tiré du sac, dans le parc, à l'ombre de grands arbres, car le soleil est radieux.

Nous sommes ensuite pleins d'ardeur pour aborder le parcours de l'après-midi en direction de la patrie de Poulidor ; trop pleins d'ardeur...et trop pressés peut-être d'y arriver, nous lisons très mal le parcours, pourtant très bien concocté par Pierrot, et prenons le circuit ...à l'envers ! Du coup il faut faire quelques adaptations car les côtes sont plus dures dans ce sens mais tant pis,

il fait beau et tous les chemins mènent à...St Léonard de Noblat. Notre voiture suiveuse, ayant respecté le sens du parcours, a bien quelque mal à nous localiser... heureusement il existe les portables... et finalement tout le monde se retrouve.



Atelier de réparation improvisé

Le dimanche, toujours grand beau , et c'est le tour du lac de Vassivière qui est prévu. La ballade est tellement agréable que nous décidons de la refaire une 2^{ème} fois en sens inverse...

Lundi matin c'est vers le mont Gargan et tous les souvenirs de la résistance qui s'y rattachent, que nous entraînent nos mollets.

Après un dernier repas pris en commun dans le parc du domaine, chacun reprend le chemin du retour, pour nous vers Clermont, mais je crois savoir que la rentrée sur Siran s'est prolongée de manière très agréable pour certains. Peut-être vous le raconteront-ils ?...

Espérons qu'en 2011 le temps sera aussi clément que cette année. En 2000 nous avons « admiré » le lac de Vassivière sous la pluie, mais, sous le soleil, les paysages sont nettement plus beaux, surtout à vélo.

Autre moment :

Vendredi 18 juin 2010 , 2^{ème} sortie nocturne en VTT , ou à pied, sur les chemins siranais. L'an dernier, pour la 1^{ère} édition, je n'avais pas pu être présente, aussi j'espérais bien y participer cette année.

Toute la semaine le temps avait fait penser aux approches de Toussaint plutôt qu'à celles de l'été...

Ce vendredi le ciel est très nuageux mais pour l'instant pas de pluie, et vers 9 heures du soir une trentaine de petits vététistes sont au rendez-vous du terrain des sports.

Un groupe des plus petits part sous la « houlette » de Françoise, Eliane et Daniel, tandis que les plus grands sont accompagnés de Pierrot, Jeannot, Henri, un papa et moi-même.

Le groupe des marcheurs est prêt aussi à partir.

N'étant pas une championne de VTT (loin s'en faut !!!) j'ai quelque inquiétude en me demandant si je pourrais suivre car même s'ils sont très jeunes certains de nos licenciés sont de vrais « pros » sur leur engins ; les descentes dans les cailloux la nuit risquent de me causer quelques soucis...

Enfin, vers 21h15, nous voilà partis, pour l'instant il fait encore jour et il y a un bout de route pour rejoindre le ruisseau de Jonjon ; ensuite 1^{ère} difficulté : le raccourci qui rattrape l'ancienne route vers l'embranchement du Vigier, une bonne montée dans un chemin un peu gras cause quelques problèmes à deux jeunes cyclotes. Je dirais presque : « heureusement » !!! car ça ralentit un peu le groupe, sinon je ne sais pas si j'aurais revu les premiers...

Marc (Bayle) nous attend avec sa voiture à chaque carrefour pour pallier la moindre défaillance. Ensuite de nouveau un peu de route jusqu'à la Condamine, puis un chemin direction Combecarrue pour rejoindre Cabannes. Maintenant la nuit est tombée et nous avons mis en marche nos « loupiotes », certaines pas très efficaces. Nous rejoignons ensuite Pradmels, puis bifurquons vers le moulin de la Vergne. La remontée sur Lavergne est dure mais à vélo ou à pied tous arrivent au sommet ; nous n'y voyons plus grand-chose... A Lavergne nous retrouvons l'autre groupe et tous ensemble nous continuons jusqu'à l'ancienne décharge. Là, de nouveau, les deux groupes se séparent, un rentre directement vers Siran, l'autre continue par ce que j'appelle (improprement paraît-il) « les Crandilles » (le chemin qui relie la route du Sern à la route de la « villa des pins » (ancienne maison Montaud), puis la Gane de Lasbordes et enfin la route et l'arrivée à Siran. Il ne nous reste plus qu'à savourer le repas préparé par nos organisateurs qui, prudemment, l'ont prévu à la salle des fêtes plutôt qu'au terrain des sports... Un bon moment, très convivial, avec les plus jeunes, leurs parents et une bonne expérience du vélo sur les chemins en nocturne.

Nicole Soulhac



L'ECHOPPE
des Platanes

Avenue des Platanes
15150 La Roquebrou

Coupes - Trophées - Cadeaux
Souvenirs

ancoor-sabatier@orange.fr
Tél./Fax : 04 71 46 09 00 - 06 86 38 83 56

Une cyclo-sportive, vécue par un concurrent à la recherche d'un « chrono »

LA VELOTOISE

Si je devais résumer brièvement cette journée je retiendrais ces quelques mots : soleil et chaleur, organisation irréprochable, parcours taillé pour les grimpeurs et défi sportif.

C'est donc avec une forte motivation que je prends le départ de cette 10^{ème} édition de la Vélotoise, première participation pour moi. Sur ces routes où j'ai laissé tant de sueur lors de sorties d'entraînements, je vais enfin pouvoir m'y exprimer dans une compétition dont le prestige est à la hauteur des paysages qu'elle traverse.

Le départ est donné à 9 heures à FIGEAC place du foirail sous l'arche

de départ/arrivée érigée à cette occasion. Nous sommes donc pas loin de 170 coureurs, pour la plupart de la région à nous lancer dans cette belle aventure. Après 3 km neutralisés, la horde est lâchée sur le haut de la côte de FIGEAC en direction de CARDAILLAC. Rythme rapide mais régulier jusqu'au pied de la montée vers ST BRESSOU. C'est donc un peloton groupé mais en file indienne qui aborde les premiers virages ombragés de cette ascension. Je suis idéalement placé en 5 ou 6^{ème} position évitant ainsi les éventuelles cassures. L'allure donnée par le coureur de tête est soutenue, le compteur ne descendant pas en dessous de 25km/h. Cependant à l'abri, je n'éprouve aucune difficulté. Je sens que la condition physique est celle des bons jours. Après une descente rapide mais sans risque vers LA CAPELLE MARIVAL je m'aperçois que nous ne sommes plus qu'une vingtaine de coureurs dans le groupe. La vitesse a sensiblement réduit en quittant LA CAPELLE MARIVAL. Je remonte en tête et prends un relais espérant que je serai imité par les autres coureurs. Je m'écarte et encourage mes compagnons de route à passer en tête. C'est avec déception que je constate que personne ne souhaite participer à la progression du groupe. Je décide donc de prendre le large seul : pari risqué compte tenu de la distance restant à parcourir (100km environ), ça passera ou ça cassera. Après 2 km seul et à l'occasion d'une belle ligne droite je me retourne et me rends compte de l'écart déjà important. A partir de ce moment je n'ai plus qu'un objectif en tête : accentuer l'écart et terminer seul. AYNAC, PRESQUE, PRUDHOMMAT, BRETENOUX, je file à 45km/h arc-bouté sur mon engin en recherche de vitesse. La moto qui m'ouvre la route descend à ma hauteur et m'annonce : « tu as creusé un gros écart, 5 minutes ». Je fais répéter le motard qui me confirme à nouveau l'écart. Me voilà en train d'aborder la deuxième partie du circuit beaucoup plus accidentée avec une avance confortable. Cela me rassure et me conforte dans mon choix tactique. Connaissant parfaitement le terrain et conscient de mes qualités de grimpeur, je sais que je suis capable de gérer la seconde moitié de course. Toutefois l'incertitude reste sur ma capacité à tenir la distance, inhabituelle sur les épreuves en compétition ufolep. La montée vers GLANE et TEYSSIEU se déroule sans surprise sur un braquet entre 53x16 et 53x21. Puis la descente vers LAVAL DE CERRE, est rendue dangereuse par les gravillons restés dans certains virages. J'aborde la plus grande difficulté du parcours : la côte du barrage de...vers COMIAC. Je choisis un développement souple 39x21 au début

Site internet: www.gravure-perso.fr

puis redescends quelques dentures lorsque le pourcentage se fait moindre. Les 3 premiers quarts de l'ascension passent assez vite. Puis un virage et devant moi la route s'élève brutalement. Je passe sur le 23 dents et catastrophe la chaîne redescend systématiquement sur le 21. Me voilà donc debout sur les pédales dans les derniers hectomètres de la difficulté, une portion de 500 mètres à 12% que je dois passer en force. Je sens les muscles de mes jambes se raidir mon cœur sortir de ma poitrine. C'est interminable. Lorsque je vois quelques personnes sur le bord de la route annonçant le sommet de la pente j'éprouve un soulagement en même temps qu'une grande souffrance. Hagard et encore abruti par l'effort j'aperçois MILOU sur le bas côté me lançant : « Allez FREDO ! ». Je hoche la tête pour le saluer et me voilà déjà mains sur les cocottes de frein en train de basculer vers COMIAC. Je passe le ravitaillement sous les encouragements des spectateurs. J'ai hâte de connaître l'écart sur les poursuivants. La moto me fait un signe de la main m'indiquant 5. Je passe un moment difficile jusqu'à SOUSEYRAC. En haut du pas des Aubiniés j'attrape le bidon que me tend mon père. Il ne reste plus qu'une petite trentaine de kilomètres et la montée vers LATRONQUIERE en haut de laquelle je conserve 4 minutes. Je veille à bien boire et m'alimenter. Sauf accident ou crevaison, la course est gagnée ! Je file vers FIGEAC pour lever les bras et fêter cette victoire dans une ambiance conviviale et sportive.

Frédéric Daval.

Une cyclo-sportive, vécue par des spectateurs un peu chauvins »

LA VELOTOISE

Nous en parlions au cours de nos sorties bi hebdomadaires chacun essayant de pousser l'autre à s'inscrire, finalement aucun des cyclos lotois (licenciés à l'US Siran) n'a osé le défi de se lancer dans cette course qui, bien que réservée aux licenciés Ufolep, permet à tous les cyclos de prendre le départ.

Ce fut un grand soulagement lorsque Roland nous apprit que son fils Frédéric s'était inscrit, nous ne pouvions plus participer à cette course car il était nécessaire d'aller l'encourager (nous avions là notre excuse) pour éviter cette virée qui, il faut à présent l'avouer, ne nous enchantait guère.

Rendez vous donc dans la côte de Glane vers 9 heures où Roland devait apporter un des trois bidons prévus par et pour son fils.

Après quelques discussions matinales sur le temps, la forme du fiston au départ de la maison, la santé des pieds de vignes.... La caravane publicitaire arriva et on se serait cru à un mini tour de France, la voiture annonce un échappé, sans citer de nom, puis arrive la moto.

J'étais à l'ombre de la petite Cabane car le soleil commençait à taper fort lorsque

j'aperçois mon Roland lever le bidon !! Il m'était difficile d'imaginer qu'il allait tenir ce bidon à bout de bras jusqu'au passage du peloton qui se situait à plus de 5 minutes, et qu'il était un peu prétentieux de penser que son fils pouvait être en tête de la course.

Cette situation n'a duré que quelques secondes et j'ai à peine eu le temps de m'avancer que le bidon était happé par un coureur qui ne pouvait être que Frédo

Incroyable il avait 9 minutes d'avance sur le peloton, nous en avons la « chair de poule » notre poulain était devant. Avec Jean Claude nous l'avons encouragé et avons mis en route le chrono.

3, 4, 5, puis 9 minutes après arrive le peloton, ce fut l'occasion pour nous de commenter ce qui était déjà un exploit et pour moi de sortir, paraît il d'après Jean

Claude, une énormité : « ce n'est pas possible un tel écart, les autres se sont trompés de route ».

Nous prenions la voiture pour aller au ravito 2 (sommet de la montée de Laval de Cère à, Comiac).

Au cours du trajet nous n'avons pas arrêté d'imaginer tous les scénarios que l'on peut faire dans un fauteuil !!

En passant à Estal le peloton avait explosé et la poursuite était engagée, les locaux misant sûrement sur la côte de Cande pour calmer les ardeurs du parisien venu momentanément animer cette course, c'était sûrement le moment opportun pour lancer la poursuite, mais c'était sans compter sur la connaissance du terrain de notre poulain, dont le père et les grands parents avaient vécu à Comiac .

Arrivés à Comiac lieu du rendez vous pour le 2^{ème} bidon nous donnons l'avance à Roland et repartons pour aller au sommet de côte pour vérifier que les poursuivants n'ont pas trop grappillé de minutes.

Nous n'avons pas eu le temps de nous garer qu'il surgit de cette pente dont le final à 17% reste gravé dans pas mal de mémoires.

Jean Claude arrête son véhicule pendant que j'ouvre la portière, juste le temps de dire « vas y Frédo tu tiens le bon bout » qu'il attaque la descente et pars vers Comiac ou son père l'attend.

4 minutes après arrivent les premiers poursuivants, il vas falloir qu'il gère bien son avance car Figeac est encore loin, j'annonce l'écart par téléphone à Roland.

La matinée était bien entamée et il fallait penser rentrer, nous en restions là et attendions avec impatience le résultat final.

A peine un apéro consommé que le téléphone par la voie de Roland nous annonçait que la course était finie et que Frédo avait pu garder une avance de 4 minutes.

Ouf mais quelle belle journée !!! et merci Frédo

Milou.



se rendre utile auprès d'un cyclo en panne :
un outil qui manque...

Les jeunes licenciés de l'école cyclo se sont rendus à Pont du Château (Puy de Dôme) les 15 et 16 Mai. Accompagnés de leurs moniteurs, ils ont pu ainsi participer à une rencontre inter - écoles cyclos. Beaucoup de km parcourus en VTT en bordure de l'Allier, dans une ambiance conviviale, après une réception en Mairie de Pont du Château, lors de la signature de partenariat entre la Ligue d'Auvergne de cyclotourisme représentée par son président monsieur Jean SERRE et GRDF puis la remise de super cadeaux pour l'atelier mécanique.

Les accompagnateurs de Pont du Château, nous ont accueillis chaleureusement. Les enfants ont pu visiter le musée de la Batellerie, un endroit chargé d'histoire, ils ont écouté attentivement et apprécié les explications.

La première journée bien remplie s'est achevée par la visite du château, et ses salles magnifiques.

Après un repas réconfortant, tout le monde à une exception près, déroulaient tapis de sol et sacs de couchage, à l'intérieur d'un gymnase mis à notre disposition par la Municipalité de Pont du Château. Le lendemain après un copieux petit déjeuner, départ pour de nouvelles découvertes, toujours en VTT, visite des anciens ports ou les sapinières (bateaux en bois) venaient s'approvisionner en marchandises, échelles à saumon, etc....

Après le déjeuner, il faut prendre le chemin du retour avec le car conduit délicatement par Marc, la tête pleine de beaux souvenirs et fiers de porter les tout nouveaux tee-shirts offerts par le club de Pont du Château.

Un dernier au revoir par la vitre du car, à nos hôtes si accueillants. Déjà les enfants nous questionnent (on recommencera l'année prochaine????)

Merci à Pierrot, Jeannot, Marc, Michel, Françoise et Martine qui ont accompagné bénévolement les enfants tout au long de ce voyage.



À l'occasion de la fête de Siran, on a pu voir en tête du défilé de chars, les jeunes de l'école cyclo. Ils avaient décoré leurs vélos et précédaient le char de l'US Siran entièrement réalisé par les animateurs du club qui les encadrent tous les samedis pendant la saison cycliste.

La section jeunes comprend à ce jour 45

licenciés garçons et filles de 5 à 18 ans. Les animateurs s'efforcent de leur inculquer le respect des règles de sécurité concernant la pratique du vélo de route et VTT, ainsi que le bon usage et l'entretien de leur matériel.

Tous les ans, le club propose des journées « vélo détente ». Cette année la saison a commencé à Pont du Château avec une sortie inter écoles cyclo. À cette occasion nos représentants ont pu côtoyer d'autres jeunes dans une ambiance très amicale. Ensuite cet été un second déplacement a eu lieu à St Illide avec, le matin, un jeu de piste très apprécié suivi d'un pique-nique, l'après-midi des exercices d'adresse sur vélo et pour finir une petite rando dans les environs de St Illide. On peut penser que nos jeunes étaient contents de cette journée bien remplie. La dernière sortie a eu lieu en septembre à Pers, où de nouveaux parcours ont été découverts.

Tous les samedis de la saison cyclo, le président avec son équipe s'efforcent d'animer les sorties avec bonne humeur. Il est à noter que la participation régulière des jeunes est une récompense pour l'encadrement.

La saison se termine bientôt, mais la prochaine est déjà en préparation. Tous les jeunes qui sont attirés par la pratique du vélo peuvent prendre contact avec Pierre Sol, Jeannot Fournol Marc et Françoise Bayle, Jean et Martine Prieu, Daniel et Éliane Lamasse.

L'école cyclo de Siran.

Participation d'une vingtaine de Jeunes les 17-18 et 19 avril au stage, de 15 stagiaires Moniteurs route et VTT venus de différentes régions et organisé par la FFCT à Siran en présence de Madame Geneviève SINGUIN et Monsieur Jean SERRE tous deux Instructeurs FFCT ainsi que du Dr FONT Cardiologue au CH d'Aurillac et de Pierre SOL Moniteur FFCT et responsable logistique du stage



ETABLISSEMENTS SOUILHAC

Jean-Claude MEUBLAT

Réglage train avant à microprocesseur

Equilibrage de roues électronique

Pneus neufs et rechapés toutes marques

Spécialiste du pneu MICHELIN

Relais du PNEU

point S

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

Quand le cyclotourisme efface les années

Notre doyen du club Maurice MAILLET a une belle vitalité pour ses 86 ans il a participé aux randonnées suivantes :

16 mai	Balade des Mousquetaires à Souillac
6 juin	Journée des Gorges de la Cère à Laroquebrou
27 juin	Randonnée de la Gentiane à Mauriac
4 juillet	Randonnée des Mille Sources à Sarran
11 juillet	Randonnée du Vignon à Strenquels
18 juillet	Ronde Luzéchoise à Luzech
25 juillet	Randonnée de L' Amicale de Sarran
22 août	Ronde des Monédières à Pradines
5 septembre	Ronde de la St Géraud à Aurillac
19 septembre	La Belbexoise à Aurillac
26 septembre	Circuit des Merveilles à Gramat
3 octobre	Randonnée des Châtaignes à Siran
6 novembre	Randonnée en Châtaigneraie à Montsalvy

N'est ce pas là une preuve de longévité et de santé lorsque l'on pratique le cyclotourisme assidûment ?
Bravo MAURICE !!! en te souhaitant beaucoup de Km avec ta petite reine

Chers amis cyclos du club de Siran.

Je ne vais pas vous parler de mes sorties à vélo, et pour cause... J'avais pourtant envie d'en faire pas mal, avec ma troisième roue qui s'adapte au fauteuil, mais hélas, j'ai eu une tendinite au bras et à l'épaule droite qui m'en a privé. J'ai beaucoup souffert. Et j'ai encore mal, depuis sept mois. Il fallait bien que ça arrive, à force de forcer sur les bras, car je n'ai qu'eux pour me déplacer, ne serait-ce que pour aller au lit et en sortir, faire les courses ou à manger. Mais cela ne change rien, car ma femme, qui est décédée, ne m'a jamais fait à manger ni quoi que ce soit depuis cinq ans que je suis rentré de rééducation. Ce n'est ni humain ni pensable. Heureusement que j'ai toujours le portable autour du cou et de bons voisins que j'appelle quand j'ai besoin. Cela m'arrive de tomber du fauteuil dans les transferts et il faut être deux pour me relever. Je leur téléphone et, s'ils sont là, ils arrivent en courant dans les cinq minutes. Excusez moi de ne vous parler que de ma santé et de mes ennuis. Il y en a de tellement plus graves !

Je pense bien à vous tous et je vous souhaite de faire beaucoup de vélo. Surtout faites très attention et réfléchissez bien avant de faire quelque chose.

C'est tellement vite arrivé. On ne prend jamais assez de précautions et c'est trop tard !

Je vous embrasse. À très bientôt.

René Salacroup

mers, des Graves, la longue et monotone traversée des Landes et, pour finir un long cheminement d'une magnifique beauté au cœur du Pays Basque. La première vue sur la mer apparaît à 3 km d'Hendaye. Le visage se détend, s'illumine : encore une de gagnée ! C'est loin, Paris !

Transversale Picto Charentaise : Confolens – Royan 284 km.

Petite gelée blanche, le matin au départ de La Roche Foucault, passage à l'Arbre, point culminant de la Charente à 345 m. Beaucoup de côtes. C'est peut-être la plus dure des quatre transversales. Il n'y a pas de temps mort. Il faut sans cesse jouer du dérailleur et parfois passer le petit plateau. C'est un très beau parcours des confins du Limousin à l'estuaire de la Gironde. Et puis c'est l'arrivée sur la longue plage déserte mais ensoleillée de Royan. C'est super et c'est un réel bonheur.

Rayon du Centre : Bruère Allichamps (18) – St Trivier sur Moignans (01), 4 cols.

De la superbe forêt de Tronçais (la plus belle forêt de chênes d'Europe), il faut partir à la conquête des côtes du Bourbonnais, puis de celles du Charolais et du Brionnais. Et pour finir en apothéose la traversée des monts du Beaujolais, avec 4 petits cols au programme, la plongée dans la vallée de la Saône, traversée à Belleville et quelques kilomètres à travers les Dombes. C'est un parcours à la Patrick Plaine : exigeant mais charmant, hélas rendu plus difficile par un vent d'Est contraire. C'était mon 19^{ème} rayon, encore un pour décrocher une timbale.

La rivière espérance devenue captive 384 km.

Superbe création du C.D.15. C'est presque une randonnée montagnarde avec 4300 m de dénivelée. Mais j'étais pour ainsi dire dans mon jardin. D'Argentat (BPF Corrèze) il suffit de remonter le cours de la Dordogne jusqu'à sa source en passant par de nombreux barrages hydroélectriques et de revenir au point de départ par un autre itinéraire. C'est truffé de superbes côtes ! Aie... ! Mais c'est magnifique et très tranquille. En plus, j'ai fait la montée du Mont Dore, à la source au pied du Sancy, sous un beau ciel tout bleu et entre deux murs de neige tout blancs. Je me suis trouvé seul cycliste au milieu des skieurs et des remonte pentes. Magnifique... ! Sublime... ! Un rêve... !

Centrionale St Amand Montrond – Fouras, 345 km.

C'est la plus courte des 20 centrionales organisées par mon ami Patrick Plaine. Quelques côtes pas trop méchantes dans le Boischaud du sud et le Montmorillonais, avant de poursuivre par un dédale de petites routes vers la région de Melle et

Niort et finir à travers la Saintonge Romane et Aunis au bord de l'océan. Rien de tel pour apprécier un bon sandwich que je me suis offert, sur un banc, face à la mer, en plein soleil, sur le terre-plein du Fort Vauban à Fouras. Tout cela a été très agréable.

Rayon d'or Orléans – Rouen, 242 km.

Ma randonnée la plus facile de l'année. Une seule côte de 2 km à quelques tours de roues de l'arrivée et c'est tout. C'est une randonnée faite pour ceux qui n'aiment pas les côtes, et là ils sont gâtés ! Mais il faut bien savoir se servir d'une carte Michelin ou IGN, car ce ne sont que des petites routes à travers la Beauce, le long de la superbe vallée de l'Eure avec ses riches et pimpantes propriétés abondamment fleuries. J'y reviens toujours avec le même plaisir, car je la trouve même romantique, par endroits.

Rayon de bronze Rouen – Les Andelys – Rouen, 109 km.

Très agréables, mais avec quelques belles côtes. Des lieux enchanteurs : Lyons et sa forêt, l'abbaye de Morthermer dans un écrin de verdure, Lisors, un village de carte postale, Les Andelys, charmante ville dominée par l'imposante bâtisse du Château Gaillard, les vallées de l'Aubette, de l'Andelle, de la Seine. Un beau parcours cyclo. Un bon souvenir.

Randonnée du Plateau du Vexin, 78 km.

Cela a été une partie de plaisir, malgré quelques inévitables côtes assez raides. Au fil de cette randonnée, c'est d'abord la vallée de la Seine avec Giverny, pays du peintre Claude Monet (envahi de touristes) superbement fleuri, suivra la grimpée vers la route des crêtes, pas facile, d'où on a une vue formidable sur la vallée de la Seine. Ensuite de vieux villages franciliens où les vieilles pierres respirent l'aisance des occupants, Montdétour en Vexin, mon premier relais de télévision atteint le 22/05/84, la vallée de l'Epte, les champs de colza et de lin fleuris à perte de vue, la forêt de Vernon et retour le long de la vallée de la Seine. Encore une très agréable journée.

Transversale picto charentaise : Cerisay (79) – Aubeterre sur Dronne (16) 305 km.

De Cerisay, au cœur du bocage bressuirais, à Aubeterre sur Dronne, un des plus beaux villages de France aux confins du Périgord, c'est la seule transversale qui ne se termine pas en bordure de mer. Pas de grosses difficultés si ce n'est dans les derniers 60 km, pour prouver que la Charente n'est pas une région bien plate. Par contre, il y a beaucoup de visites historiques : Gource, St Benoît, Gençay, Carroux, Rouillac, Blanzac et plein de petites routes. Seul gros problème : le contournement de Poitiers par des routes très encombrées et de plus assez

étroites. On ne peut pas y échapper car il y a un contrôle à St Benoît (BPF 86) à seulement 5 km du centre ville.

Mer – montagne : Mimizan plage – Mont Aigoual, 581 km, 3 cols.

Comme pour toutes les mer – montagne, c'est moi qui ai tracé le parcours. Si j'ai des griefs à formuler, c'est à moi qu'il faut que je les adresse. J'ai conçu cet itinéraire pour récupérer quelques BPF (5) qui me manquaient pour terminer mes BPF de la Guyenne et du Languedoc. Après une longue et ennuyeuse traversée des Landes, c'est Agen. A partir de là, il reste 400 km. Pas très facile, les Causses et leurs vallées, le Ségala, le Lézézou, le Larzac, les Cévennes. Ce sont des paysages variés mais pas de tout repos. Par contre beaucoup de petites villes et villages très touristiques : St Maurin, Bourg de Visa, Lauzerte, Castelnaud Montratier, Montpezat du Quercy, Caylus, Najac, Pampelonne, Tanus, Requista, Villefranche de Panat, Melviel, Roquefort sur Souzou, Lhospitalet du Larzac, Le Caylar, Navacelles, Le Vigan et pour finir, le jour de mes 80 ans, la montée du Mont Aigoual. Un super souvenir !

Des plateaux du Cézallier au pays d'Allagnon, 247 km, 9 cols, 4000 m de dénivelée.

Une vraie cyclo-montagnarde ! Une superbe organisation du CD15. Ce n'est pas facile mais même si on le connaît un peu, le parcours est magnifique. Le Cézallier est envoûtant. Les monts du Cantal, ce n'est qu'un enchantement. Plus dures sont les côtes du pays allagnonnais et longue est la remontée des gorges de la Sianne. Mais j'ai découvert quelque chose qui m'a beaucoup impressionné et que j'avais vu dans les régions de grandes plaines : le parc éolien de la Fageole et encore plus celui d'Ally. Le moulin à vent de Celoux fait figure de tout petit poucet par rapport à ces géants. Je ne m'attarderai pas là-dessus, seulement, vu de loin, je ne m'attendais pas à être aussi surpris, aussi étonné. Et vous voulez savoir le fond de ma pensée ? Bien que pourtant un peu écolo, comme tout vrai cyclo, ces éoliennes, dans ces régions, c'est du vent ! A méditer...

Tour de la Haute Loire, 488 km 6500 m de dénivelée.

Encore quelque chose de très ardu. Je citerai un passage de la lettre que l'organisateur m'a adressée après ma réussite : « Le tour cyclo de la Haute Loire, ça se mérite, car pas facile malgré sa beauté. » Eh oui !... Combien de côtes parfois sévères suivies de descentes vertigineuses ?... Et on recommence. Il faut reconnaître que c'est magnifique, des vues superbes, des forêts

interminables, des sites remarquables, Blesle, Lavaudieu, La Chaise Dieu, Aurec sur Loire, St Didier en Velay, St Bonnet le Froid, Le Chambon sur Lignon, St Front, Les Estables, Le Monastier sur Gareille, Pradelles, Monistrol d'Allier, Saugues, les horizons de la Margeride, du Livradois, du Velay, du Haut Vivarais. Pour découvrir tout cela, il faut faire beaucoup d'efforts, mais à la fin on est enchanté.

Raid Avignon Saint Étienne , 307 km, 10 cols.

Il me manquait un BPF, le col du Grand Bois pour terminer la province du Lyonnais. Alors je me suis lancé. Ce parcours demande beaucoup d'efforts mais je me suis régalé. C'est superbe. Au départ d'Avignon, trois itinéraires sont proposés. J'ai choisi le plus difficile, par les vignobles de Tavel, Lirac, Orsan, Chusclan en pleines garrigues, vignobles que je ne connaissais pas. Dommage que la signalisation soit très aléatoire, voire par endroits inexistante. A partir de Pont St Esprit c'est plus difficile. D'abord les gorges de l'Ardèche jusqu'à Vallon Pont d'Arc. Un peu plus facile jusqu'à Aubenas. Il reste 160 km et... 10 cols, sans compter quelques belles côtes comme celle de Lamastre à Nozières, 600 m de dénivelée en à peine 8 km qui mène à la Louvebe et son magnifique panorama sur la vallée du Rhône et les Alpes. C'est sublime et ce sera mon meilleur souvenir de cette année.

Raid cyclo du Massif Central, Roanne – Mazamet, 838 km, 30 cols 12000 m de dénivelée.

C'est un alléchant programme qui demande beaucoup de préparation, physique, matérielle, mentale et même étant seul, logistique. C'est une aventure qui ne s'improvise pas, le parcours est très exigeant.

Dès le départ il faut y croire, surtout à 80 ans. Il ne faut pas se lancer en ayant des doutes quant à sa réussite. Il faut bien étudier le parcours, bien regarder la montagne en face et il faut rentrer dedans sans penser à rien.

C'est ce que j'ai fait dès la sortie de Roanne, où m'attendait une première côte, celle de la Croix Trevingt, 8 km, 450 m de dénivelée dans les monts de la Madeleine. Après St Just en Chevalet, un raidart à 14 %, une courte descente et se présente le col de St Thomas : d'abord du 10%, puis du 12%, et dans un virage, près du sommet 17%. Le ton est donné, il n'y a plus qu'à continuer.

Et pendant 800 km les montagnes et les vallées vont se succéder. Le parcours longe les monts du Livradois et du Forez, traverse les monts Dore au col de la Croix St Robert 1588 m. Ensuite viendra la traversée des monts du Cantal au Pas de Peyrol. La Planèze, autour de St Flour conduit aux profondes gorges de la Truyère et là il y a de belles côtes. Et l'on arrive cahin-caha dans l'Aubrac et la Margeride

que l'on traverse au col de Finiels (Mont Lozère) 1541 m, pour plonger dans la vallée du Tarn et ses gorges. Ste Énimie passée, il faut se hisser sur le Causse Méjean, espace nu et sauvage, et redescendre dans les gorges de la Jonte. C'est alors Meyrueis et les premières pentes qui mènent au Mont Aigoual 1567 m. Une longue descente de 30 km vers Le Vigan, permet de respirer. Survient alors un os : la côte de Montdardier, 6 km, 3 fois deux flèches sur la carte, suivie d'une descente vertigineuse dans les gorges de la Vis. Tout est remis à zéro : il faut aussitôt regrimper pendant 7 km St Maurice Navacelles. C'est alors le plateau du Larzac. Malheureusement le vent de face souffle

fort et la descente sur Lodève est la bienvenue. Et là arrive la surprise de la randonnée : la montée du col de la Baraque de Bral. Seulement 611 m d'altitude, mais partant de Lodève, à 130 m, il faut y parvenir en seulement 5 km, ce qui fait plus de 9% de moyenne. En fin de journée, c'est dur, très dur ! C'est physique mais aussi mental. Une très belle descente dans la vallée de l'Orb et il faut se lancer dans un slalom cyclo-montagnard au cœur des monts de l'Espinousse. 6 cols en 20 km. A partir de là, c'est relax. Il reste 80 km, peu de villages. Des paysages sauvages. Des virages à faire perdre la tête. 3 petits cols anodins, perdus en pleine nature. Et voilà une longue descente avec, tout au bout... Mazamet.





ORDRE DES
GÉOMÈTRES-EXPERTS

Roger MAZÉ
géomètre-expert foncier

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

Classement des cantalous adhérents au club des cent cols

Cols homologués fin 2009 (*Jeannot Fournol*)

		Nb de cols	Dont > 2000m
Jean Fournol	Siran	3513	229
André Chevalayre	Siran	3156	213
Emile Monbertrand	Siran	1270	150
Georges Ulmet	Madic	1245	116
Artette Haley	Mauriac	948	70
Alain Claux	ASPTT	452	20
Serge Dumas	Jussac	299	14
Alain Vialard	Siran	293	24
Nicole Soulhac	Siran	263	16
Michel Laporte	Siran	193	8
Jérémy Vignes	Siran	143	21

COMA RUGA

Ce fut une découverte pour nous, nouveaux licenciés à Siran, que de participer à ce séjour.

Dès potron-minet, nous voici partis pour Aurillac où nous attendait une fourmière besogneuse à entasser les bijoux que sont nos mécaniques à deux roues, et c'est avec soulagement que nous assistons à un chargement méticuleux de nos machines dans le fourgon réservé à cet effet dans l'enceinte de la maison Lavergne.

Embarquement identique des bagages dans la soute du car. Et c'est parti... tout de suite une impression de sécurité grâce à la conduite souple de Michel, le chauffeur.

Petit point noir, Jeannot pagaille avec le micro, le guidon étant mieux dans ses cordes.

Voyage sans histoire, arrivée à l'heure prévue à Coma Ruga.

Numéros de chambre militairement donnés dans le car, nous découvrons notre paradis (car c'en est un). Pierrot n'a jamais vu ça.

Ruée sur les vélos qu'il faut rendre utilisables en redressant le guidon et mettre les pédales et qu'il faut ranger dans le local.

Conférence du soir de Jeannot et Milou pour les parcours du lendemain.

Salle à manger impressionnante et buffet à volonté.

Et c'est parti pour la première sortie.

Encadrement parfait par les accompagnateurs (Milou, Jeannot, Bernard, Jean-Claude) et nous apprécions les voies cyclables espagnoles qui nous mettent en sécurité vu le nombre de pédaleurs.

RAS sur la suite du séjour qui se déroula sans incident hormis quelques crevaisons.

Tout à fait prêt à renouveler l'expérience.

Pierre Gaillard et Paul Meallet.

Initiation jeunes

Cet été, mon fils m'avait demandé de planifier un petit voyage à vélo, afin d'initier sa fille de huit ans Clarine et sa nièce de neuf ans Ilana. Mon cahier des charges ne comportait pas moins de contraintes que celles de situer le théâtre des opérations dans un cadre dépaysant, mais proche de chez nous (nous sommes cantaliens) et avec un relief sans dénivelée si possible ! Rien que ça !

Le site qui m'est apparu comme susceptible de remplir la première et la troisième de ses exigences fut le canal de la Garonne, que nous pourrions aborder à Moissac, en considérant que cent soixante kilomètres d'approche n'est pas le bout du monde. Ma proposition fut acceptée sans que personne ne relève le fait que le chemin parcouru à vélo s'ajouterait pour le retour à la distance du Cantal à Moissac. Ce qui ne me sera pas reproché, certes, soyons honnête, au cours du voyage de retour vers le pays vert,

Notre principe est toujours le même: nous voyageons en autonomie complète, avec tentes, duvets, et tout et tout... Benjamin et son épouse roulent en tandem et tirent une remorque à deux roues, je pédale sur mon VTT chaussé de pneus route attelé d'une remorque mono roue de ma fabrication. Les filles ont des vélos adaptés à leur taille et ne transportent qu'un petit sac de guidon et leur gourde.

Nous n'attaquons pas de bonne heure car, après la nuit au camping, il faut apporter le véhicule chez des amis qui habitent la région et en revenir en tandem tandis que les enfants et moi gagnons le canal et attendons les parents. Déjà la vigilance s'impose. Nous occupons un banc le long du chemin de halage aménagé en piste cyclable bitumée. Site idéal s'il en est, puisqu'en site propre, hors de la circulation automobile. Mais les filles ont des fourmis dans les jambes, et c'est bien naturel. Alors on va et vient sur la piste sans s'attarder à mes recommandations



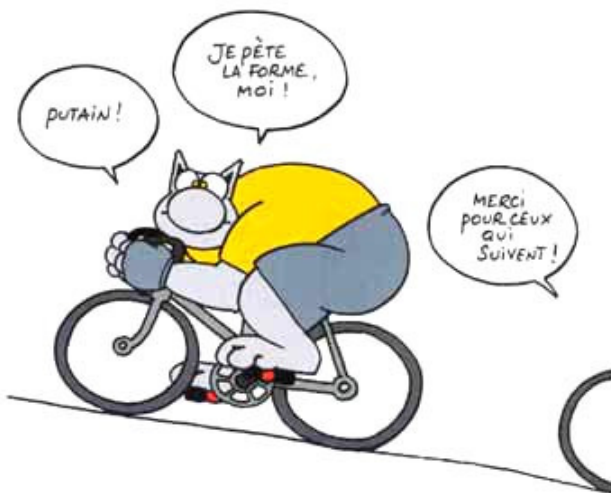
de prudence. Pensez donc ! On est si bien là. Il ne passe rien ! Sauf qu'un vélo surgit on ne sait d'où et passe comme une fusée qu'on n'avait pas entendue arriver. On a sursauté. Je confirme, exemple pris sur le vif à l'appui, que piste cyclable n'est pas synonyme d'absence de danger et qu'il faut donc rester attentif, ne pas s'élancer de l'autre côté de la piste sans regarder, c'est comme pour traverser une rue. On approuve, sans contestation. Certes. Puis aussitôt entendu, aussitôt oublié. En route, ce sera de même la croix et la bannière pour obtenir qu'on ne s'aventure pas à gauche quand la visibilité est insuffisante par rapport à ce qui peut circuler en sens inverse. Sur la route, pour aller acheter les provisions ou chercher un terrain de camping, ce sera pour moi l'angoisse devant l'incapacité à rester à droite ! Il est vrai que je suis un peu âgé maintenant et que je radote, noircissant le tableau, trop exigeant... La sécurité, bien sûr, on ne conteste pas, mais il ne faut pas trop importuner les participants !! Bref cela ne me sera pas reproché non plus, juste, peut-être, une légère touche de contrariété sur le visage...

Ceci posé, le cadre est magnifique. La tranquillité y est presque partout au rendez-vous. Il y a beaucoup d'ombre. Les écluses sont une attraction intéressante pour les filles. Nous nous arrêtons pour suivre le passage d'un bateau dans le sas et sa descente ou sa montée puis sa libération pour continuer sa route. Il y a les ponts-canaux, le canal passant sur un pont et enjambant ainsi les routes, la Garonne. Il y aura même un sauvetage, à Agen: La piste cyclable s'enroule autour des piles de certains ponts routiers de la ville qui enjambent le canal et donc sous lesquels elle passe. Avant d'aborder les virages à angles droits et sans aucune visibilité, un panneau demande aux cyclistes de mettre pied à terre. Ce que bien sûr, peu d'entre eux acceptent de faire. On est toujours plus fort que les autres, c'est bien connu. Et justement un homme se débat dans les eaux du canal. Son vélo est couché en bordure de piste, mais au sec !

L'homme, lui, ne sait pas nager. Nous nous y mettons à trois hommes pour le sortir de là. En état de choc, il se laisse hisser comme un poids mort. Et quel poids ! Il a voulu éviter un autre cycliste contrevenant comme lui et en a loupé son virage. Je veux bien, mais vu sa corpulence, ça a dû faire un sacré plouf quand il a plongé, plouf que le cycliste croiseur a forcément entendu !! Enfin, y avait-il réellement un cycliste croiseur ? Rien n'est moins sûr, mais ce n'est pas notre affaire ! Reste que l'injonction de mettre pied à terre à cet endroit ne résulte pas de la volonté d'emmerder le monde ! L'instant d'après, nous nous engageons sur le pont canal, long ouvrage qu'un panneau nous interdit de franchir à vélo. Nous marchons donc, poussant nos machines en nous serrant contre le parapet et nous nous voyons doublés par un cycliste en selle, portant un enfant sanglé sur un siège passager fixé au porte bagages, contraint, pour ne pas mettre pied à terre, à raser la bordure du quai. La moindre erreur et c'est la chute dans le canal. Et pour le bambin attaché à son siège... Mais c'est sûrement nous qui dramatisons !

Au fil des écluses il y a une petite dénivelée, progressive en tout cas. Comme nous nous dirigeons vers l'ouest, nous descendons vers l'océan et elle est négative, les seuls rebonds étant constitués par les ponts ou structures d'écluses que nous franchissons par-dessus.

La première étape fut courte. Une vingtaine de kilomètres. C'est ainsi que je l'avais prévue. Pour une mise en jambes des filles. L'eussions nous souhaitée plus longue, il aurait bien fallu se résoudre à l'écourter. Sur une accélération en côte, pour venir nous rejoindre au départ, il semble qu'une manœuvre de dérailleur de plateaux du tandem, engagée dans l'accélération, ait provoqué une déformation de l'un



des plateaux, qui s'est accentuée au cours des derniers kilomètres. Il a donc fallu s'arrêter à Villeneuve d'Agen. Trouver la pièce de rechange semblait mission impossible. Pourtant, un campeur proposera d'emmener mon fils à Agen, en voiture et le problème sera résolu ! Enfin, on a bien vu, au Tour de France de cette année, que même les meilleurs font des erreurs de manipulation...

La deuxième étape, je l'ai un peu sous estimée, j'en conviens. Je l'avais déjà parcourue dans le cadre d'une étape plus longue et, en l'absence de cartographie, car nous sommes partis un peu vite, je n'ai pas pu en vérifier le kilométrage. Quarante huit kilomètres pour gagner Montesquieu (47) où je savais pouvoir camper dans d'excellentes conditions, la municipalité étant particulièrement accueillante, cela peut paraître excessif pour les filles. Par ailleurs, répartis sur la journée... Bon ! Mais à force d'inculquer aux enfants que c'est vraiment trop long pour elles, qu'elles doivent être épuisées, elles ont finalement ressenti ce qu'il fallait qu'elles ressentent. Seulement, à peine posés sur le terrain municipal où nous avons été autorisés à camper, leur premier souci fut de remonter sur les vélos pour continuer de pédaler ! Preuve que...

Une trentaine de kilomètres limitèrent la troisième étape qui nous vit faire un aller et retour depuis le canal jusqu'à Tonneins, par suite d'information douteuse concernant les possibilités de camper, avec l'angoisse de circuler sur une route départementale où certains véhicules tapent le cent cinquante, voire le deux cents kilomètres à l'heure.

Pendant que les autres roulaient pour une dernière étape d'une vingtaine de kilomètres, je choisis de marcher pour gagner la gare et prendre le train afin d'aller chercher le véhicule, craignant que le compartiment réservé aux vélos ne soit complet. Bien m'en prit. L'espace vélos était archi-complet et il y en avait en surnombre. Malgré la publicité qui en est faite, le transport des vélos par le train reste aléatoire.

Questionnées, les filles déclarent être enchantées de leur périple. J'aurais aimé que les parents écrivent à ma place. Sous forme de questions réponses aux enfants, par exemple. Que j'aurais mises en forme. Mais ils n'en ont pas « trouvé l'élan »... Preuve que je ne suis pas un bon organisateur!

Jean -Pierre Fort.

Lettre de Roger Sainte Marie.

Roger nous apprend qu'après son accident vasculaire, il marche, fait du VTT lorsqu'il fait beau, conduit à nouveau sa voiture automatique. Il a droit à deux séances de kiné et de diction par semaine. Il parle mieux. Tout cela, écrit-il, représente une grande victoire et lui donne confiance en des progrès espérés pour les prochains mois. Roger pense souvent aux membres du club et remercie Jeannot pour ses visites et ses appels téléphoniques qui le touchent beaucoup. Il adresse à tous son amical souvenir et compte être présent à l'assemblée générale du 12 décembre.

Composer son ensemble triple plateau.

Malgré l'apparition des ensembles *compacts* à deux plateaux, la plupart des cyclotouristes utilisent ou souhaitent utiliser un ensemble triple, ce dernier proposant des développements plus petits, plus adaptés à leur pratique. S'ils deviennent de plus en plus rares dans les catalogues des gammes *route*, ils n'ont pas disparu pour autant. D'autre part et fort heureusement l'offre propre au VTT peut parfaitement équiper un vélo *route*.

A savoir : À développement égal, mieux vaut utiliser un petit plateau et un pignon plus petit à la roue libre. Par exemple, pour disposer d'un développement égal au tour de roue (un tour de manivelle = un tour de roue), la combinaison 26x26 est préférable au 32x32. Les roues libres ayant un pignon de 26 dents sont courantes ; associée à un dérailleur à chape moyenne, la chaîne sera plus courte et l'ensemble fonctionnera mieux. D'autre part et pour une pratique du cyclotourisme un grand développement de 8 mètres suffit largement. Il peut être obtenu par une combinaison 48x12 ou 48x13, ce qui exclut les très grands plateaux.

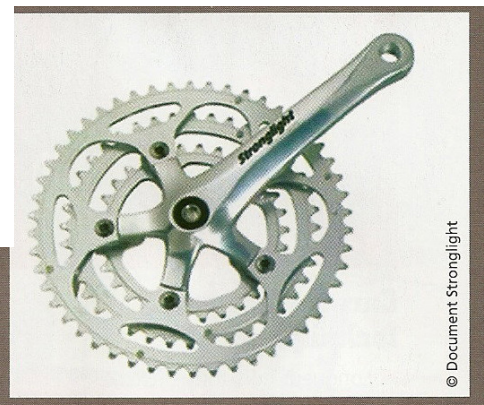
L'offre commerciale des ensembles triple plateau

Gamme route

Paradoxalement, c'est encore près de chez nous que l'on peut facilement trouver un ensemble proposant des développements courts.

Stronglight et son pédalier ImpactT qui propose 3 longueurs de manivelles, 170, 172,5 et 175 mm, ainsi que 7 combinaisons de plateaux. Un diamètre de fixation de 110 mm pour les 2 grands plateaux associé à un diamètre de 74 mm permet de descendre jusqu'à 24 dents pour le plus petit plateau. Monté sur un jeu de roulement à carré conique, cet ensemble économique a de quoi satisfaire le cyclotouriste souhaitant être ainsi équipé.

À découvrir sur www.stronglight.fr



Spécialités TA Le spécialiste des plateaux toutes dentures et manivelles toutes longueurs. De plus Spécialités TA commercialise des plateaux pouvant équiper l'ensemble des marques concurrentes, dans tous les diamètres de fixation, sur des étoiles de 4 ou 5 branches.

À découvrir sur www.specialites-ta.com

Gamme VTT

Par définition, la pratique du VTT nécessite des développements courts et propose donc des ensembles triple plateau pouvant parfaitement équiper un vélo de route. Les étoiles sont à 4 branches justifiées par le fait que les plateaux ne sont jamais très grands et supportent donc parfaitement les 4 points de fixation. Le seul inconvénient réside dans l'offre des plateaux. Il n'existe généralement qu'une ou deux combinaisons pour le modèle proposé ainsi que pour la longueur des manivelles. C'est ce dernier point qui est le plus gênant, sachant qu'il est toujours possible de modifier les plateaux grâce à l'offre Spécialités TA.



Pédalier Shimano SLX, gamme VTT. Monté sur un jeu à roulement externe, il est proposé en 2 versions : 44-32-22 ou 48-36-26. Deux longueurs de manivelles : 170, 175 mm. Une modification des plateaux peut trouver une solution dans la gamme Chinooko des plateaux TA.



Pédalier VTT Stronglight Oxale™. Situé en entrée de gamme, il utilise

Pédalier VTT Stronglight Oxale. Situé en entrée de gamme, il utilise un axe à cannelures Isis Drive. Il est proposé en 2 longueurs de manivelles : 170 et 175 mm et une seule combinaison de plateaux : 44-31-22. Ici également Une modification des plateaux peut trouver une solution dans la gamme Chinooko des plateaux TA.

Pour en savoir plus :

Associer la « mécanique du cycliste » et celle du vélo n'est pas si simple. On parle ici de « Biomécanique ». Les curieux ou les passionnés peuvent consulter l'ouvrage de François Piednoir « Pédaler intelligent – La biomécanique de cycliste », en vente à la boutique FFCT.

Jeannot Fournol

Via Coma Ruga

Revêtus de leur pardessus
Les cyclos,
Aidés de Bernard et Milou
Se sont rangés dans leur cabine
Pour un périple d'une journée.

Dans notre bus,
Nous, amis cyclos
Etions de la partie aussi.

La Grand' Bleue nous a
Chaleureusement accueillie,
Mais trop froide
Pour y tremper nos gambettes !

Aussi, celles-ci,
Finement affûtées
N'ont pas tardé à vouloir pédaler.
Notre monture, gentiment caressée
Et recaressée
(sur les conseils de Maître Jeannot)
Nous a amenés dans l'arrière pays où
S'ouvraient devant nous
de charmantes routes touristiques,
peu encombrées d'automobilistes.

Nous nous sommes bien sûr
Arrêtés dans de jolis villages

Pour déguster
Un café tant mérité !

Il paraît que quelques personnes
(voir quelques messieurs)
auraient eu des soucis de crevaïson !
(n'était-ce pas pour se faire plaindre un
peu ?)

Il paraît même
que certains ont trouvé les nuits
« longuettes »
(moi, je dors la nuit,
car la journée, la « pédalette » me fatigue).

VIVA L'ESPAÑA
Sous un radieux soleil,
Même si les débuts de journée étaient bien
frais !

Nous nous sommes malgré tout régales
Et garderons un bon souvenir de notre
séjour.

PS :
VIVA « CALI » aussi !
Car sur sa fraîche monture,
Il gravit sans jamais perdre haleine...

B.B

Günther France

3 rue de Picardie
BP 23457 REICHSTETT
67456 MUNDSEIM
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

Viva España, « ou mes premiers presque 100 Km »

Du 24 au 30 Octobre dernier, à l'initiative du duo Jeannot et Milou, j'ai participé à un séjour cyclo en Espagne sur la Costa Dorada, au sud de Barcelone. Le trajet s'est fait en car Lavergne accompagné d'un véhicule pour le transport des vélos. Arrivés le dimanche soir à l'hôtel Marcel, après avoir pris possession des chambres et déposé les bagages, le descriptif du séjour a été fait par Jeannot et Milou avec présentation des animateurs Bernard et Jean-Claude pour l'encadrement des sorties. Deux groupes de cyclos ont été prévus, un groupe « cyclos peinaras » pour les circuits courts et un groupe « cyclos chevronnés » pour les grands circuits. En ce qui me concerne le groupe peinaras me convenait parfaitement. On peut dans ce groupe plus facilement concilier vélo avec un bon rythme et arrêts touristiques. Mais voilà, en faisant du vélo tous les jours, un semblant d'ambition est apparu et je me suis dit que faire un circuit long... c'était une bonne occasion d'essayer. Donc le dernier jour un parcours de 95 km était prévu, et me voilà parti. Tant bien que mal j'ai suivi et participé jusqu'au bout. Le rythme était soutenu et les derniers km m'ont paru un peu longs, je suis arrivé fatigué mais très satisfait de l'avoir fait. Le groupe géré par Milou et Bernard était très sympa, des arrêts réguliers permettaient de se regrouper et de récupérer. En dehors de cet « exploit sportif personnel » le séjour s'est déroulé dans une très bonne ambiance, des participants sympas, un hébergement dans l'hôtel Marvel de qualité et une région très agréable. Certains dans le groupe ont également pu faire du tourisme dans les environs. Pour ma part j'ai visité Barcelone en tour panoramique, le délai était un peu court, mais m'a permis de découvrir la ville dans son ensemble. Et voilà, c'est déjà du passé, mais cela reste un très bon souvenir et me donne envie de participer à d'autres séjours.

Daniel ou « Cali »

Belgique - Jérusalem

Trois belges de la région de Bruxelles ont participé à quatre de nos séjours à Siran. Contents de notre accueil et de celui des habitants du village, nous avons gardé de bonnes relations.

L'un d'eux, Francis Dominé, est allé à vélo à Saint Jacques de Compostelle en 2008, 2500 km environ, et il a fait le vœu d'aller à Jérusalem depuis Genval, en Belgique, en 2010. Il a tenu promesse. Chaque soir il nous a envoyé un message à l'arrivée de l'étape, rendant compte de sa journée, de ses joies et ses difficultés qui ont été nombreuses.

Milou et moi l'avons encouragé par quelques messages. A son dernier séjour à Siran, en 2009, il avait acheté la tenue complète de notre club et avait promis de la porter à Jérusalem. C'est chose faite : on le voit ici, la main contre

le Mur des Lamentations, à Jérusalem, où il s'est promené trois jours durant avec notre maillot. Je n'aurais jamais pensé qu'un jour la tenue de notre club irait à Jérusalem. J'ai communiqué avec lui par écrit et par téléphone. C'est un homme heureux et je le comprends. Quel beau voyage ! Que de souvenirs et quel courage ! 4700 km à vélo, 289 heures de selle, par tous les temps : froid et neige en France et en Autriche. Vent de sable, chaleur après Istamboul. Il explique que sans la foi, qu'il a trouvée sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, il ne serait jamais arrivé.

Je suis sûr qu'il reviendra à Siran pour nous en parler de vive voix.

Voici la photo de Francis ainsi que le message envoyé à son club belge.

Jeannot Fournol



Pendant mon voyage, j'ai reçu quelques messages de membres du club d'Ottignies ; ils motivaient mon pèlerinage.

Depuis Istambul, j'ai porté avec fierté les couleurs du club ; il a donc traversé le bosphore, il a rejoint la Méditerranée jusqu'à Hatay-Antakya et il a parcouru les routes de la Syrie en passant par Damascus, la capitale. Depuis DARA'A, dernière ville syrienne, en une journée, soit le 30 avril, il a franchi la frontière de la Jordanie pour entrer en Israël.



Il a été remplacé le 1^{er} mai par la tenue du club français de Siran, en Haute Auvergne. Les couleurs bleu-blanc de ce club sympathique de la FFCT correspondent aux couleurs du drapeau israélien. La tenue de Siran a été arborée durant tout mon séjour en Terre Sainte.

J'invite le *cyclotigneut* à reprendre les passages importants du blogue que tenait mon frère Guy depuis le Québec.

Au plaisir de retrouver ensemble les belles routes de notre région.

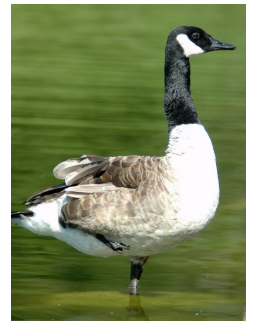
Visitez son blog sur le site : <http://guy-domine2.skynetblogs.be/>

Belle saison de Léon Mas, licencié du club.

9 mai 2010	Ronde de la Châtaigneraie « Jean Souq », à Maurs	72 km
30 mai	Rallye des Essarts le Roy	75 km
6 juin	La Limourienne (Cyclo club de Limours) (91)	75 km
13 juin	La Brissoise (club cycliste Brissois), Souvenir Gérard Rohart, Bris sous Forges (91)	78 km
20 juin	Entre plaine et bois, aux Granges le Roy, 91	85 km
4 juillet	29 ^{ème} ronde du Cantal et 1 ^{ère} cyclomontagnarde du département	152 km
14 juillet	Les Tourtous à Chamboulive (19)	100 km
18 juillet	Les Estives du Cézallier, à Allanche (15)	88 km
25 juillet	Amicale des cyclos de Sarran (19)	84 km
8 août	Club de Meyssac (19)	90 km
15 août	La Moussageoise, à Moussages (15)	85 km
22 août	Ronde des Monédières, à Pradines (19)	85 km
29 août	L'Espagnacoise, à Espagnac (19)	90 km
5 septembre	La Rambolitaine, à Rambouillet (78)	95 km
12 septembre	Le bon Saint Arnoult (BSA) à St Arnoult (78)	97 km
6 novembre	Ronde de la Châtaigneraie à Montsalvy	70km
	<i>Soit 16 randonnées de 89 km en moyenne.</i>	



Ferme Accueil de VIESCAMP



Famille LACAZE
15290 PERS
04.71.62.25.14



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

Camping 18 emplacements avec
sanitaire privatif

BAR - BRASSERIE



www.viescampers.com



**Certificat médical de non-contre
indication à la pratique du
cyclotourisme**

21

N° 114 BULLETIN FÉDÉRAL
de la Fédération française de cyclotourisme

Dispositions applicables à tous les licenciés clubs et membres individuels

Certificat obligatoire : lors de la délivrance de la 1ère licence (règlement médical FFCT art 8).

Fortement conseillé : renouvellement tous les 5 ans après 50 ans.

Indemnités liées aux assurés par le contrat fédéral d'assurance :

voir ci-dessous les dispositions, les conditions et les montants des indemnités versées.

**GARANTIES D'ASSURANCE LIÉES AU CERTIFICAT MEDICAL
Dispositions destinées aux licenciés clubs et MI assurés PB, PB+ et GB**

Versement aux ayants droits d'une indemnité en cas de décès d'origine cardio-vasculaire.

Conditions :

A/ production d'un certificat médical valide ou d'un certificat médical plus un justificatif de test d'effort valides

PB+ et GB Certificat médical seul (1) **7 500 euros**

PB+ et GB Certificat médical (1) plus justificatif de test d'effort (2) **15 000 euros**

(1) pour être valable, le certificat médical doit être établi dans les 4 mois précédant ou dans le mois qui suit la délivrance de la licence.

(2) pour être valable le test d'effort doit être réalisé moins de 2 ans avant la date de la délivrance de la licence.

B/ sans exigence de certificat médical PB 1 500 euros PB+ et GB 2 500 euros

UN RAPPEL

Montant de l'indemnité versée après un décès d'origine accidentel

Petit Braquet : 5 000 euros

Petit Braquet Plus et Grand Braquet : 15 000 euros

LAVERGNE
voyages



Des services pour vous satisfaire :

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



Aurillac
Tourisme

La Société d'autocars
de Lavergne Voyages

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

29, avenue de la République - 15000 AURILLAC

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

www.Lavergne-voyages.fr

E-mail : aurillac@lavergne-voyages.fr

On organisera en 2011

Samedi 9 Avril Critérium Départemental
Jeunes VTT à SIRAN.

Dimanche 1 Mai Sortie Découverte à ST
PRIVAT.

Dimanche 29 Mai Journée des Gorges de
la Cère à Goulles (de la Fête Nationale du
vélo et du Cyclotourisme).

Samedi 11 Dimanche 12 et Lundi 13 Juin
Sortie club week en de Pentecôte en
Ardèche à Vogüé.

Samedi 25 Juin Sortie Nocturne VTT et
Pédestre à SIRAN.

Dimanche 2 Octobre Randonnée des
Châtaignes à SIRAN.

Dimanche 16 Octobre Sortie Découverte
cidre et châtaignes à Latouille.

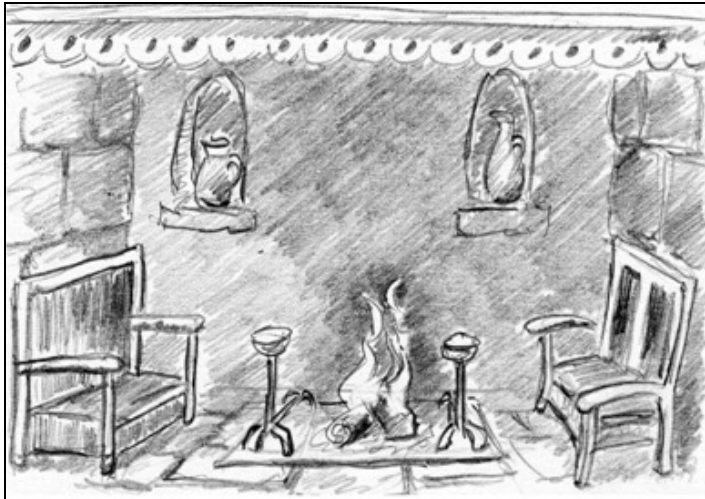
De Mars à Octobre Sorties des Pénards tous
les Mercredis en partant de SIRAN.

Du Samedi 5 Mars au Samedi 5

Novembre Animation Ecole cyclo tous les
Samedis.

**EN Février soirée récréative à SIRAN
avec projection de film et diapos**

Date à déterminer.



Le Cantou

Bar - Hôtel - Restaurant

15150 SIRAN
tél.: 04 71 43 83 58
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



Le départ. Une lumière pleine de promesses baigne ce 30 juin 2010. Les hauteurs qui dominent Figeac libèrent un horizon aux contours empreints de la douceur d'un matin d'été. Harnaché à mon *sac à dos chariot*, attentif aux balises blanches et rouges qui vont former le fil conducteur de mon périple, j'effectue mes premiers pas sur cette petite route qu'emprunte le GR65. Un lien ténu me retient encore, imperceptiblement, à la maison que je quitte pour trois semaines, si tout va bien. Pourtant, l'immersion dans la nature, son contact lorsque les herbes du bas-côté frôlent mes jambes, augmentent encore la griserie que me procure cette entrée dans le voyage, faite d'une sorte de communion avec la terre, agrémentée d'une sensation de liberté, certes conçue comme temporaire et relative, mais néanmoins effective. Rien ne presse. La distance qui ne sera pas parcourue aujourd'hui le sera demain... La lenteur... privilège dont notre siècle se prive ! Les fleurs du talus, bercées par la brise, m'adressent leur sourire d'autant plus émouvant qu'il est plus modeste. Le paysage rayonne autour de moi et surtout en moi.

C'est parti. Le poids de mon chargement ne me pénalise pas. Le chariot roule régulièrement sur la chaussée à peu près lisse. À Faycelles, quelques personnes endimanchées annoncent quelque événement inhabituel, que confirme l'étrange mélodie qui descend du clocher et enveloppe le dernier voyage d'un défunt. Je suis heureux que les balises me permettent de ne pas piquer dans cette foule recueillie massée sur le parvis la note joyeuse d'un randonneur un peu hurluberlu ! Peu à peu, je trouve que l'ombre se fait rare !

Le sac à dos chariot. Le facteur s'arrête à Beduer et son interlocutrice remarque à haute voix mon équipement. Échange de quelques mots amicaux et doute de la dame quant à mon parcours dans les petits chemins. Petits chemins que je ne tarde pas à rencontrer. J'ai un instant d'hésitation, fruit de la tentation d'éviter l'inconfort des secousses du sac-véhicule sur les pierres et autres irrégularités en contournant l'obstacle par la route. Mais il faut se lancer. Le sentier se rétrécit. Ça cahote, ça tressaute, mais ça tient, et ça passe ! C'est à la sortie de Cajarc que j'aurai droit au test le plus extrême. L'itinéraire évite autant que faire se peut la départementale qu'il faut néanmoins atteindre. Le plus tard possible, mais aussi de la façon la plus scabreuse pour mon équipement, si je ne le reprends pas sur le dos. Ce que je diffère, car alors son poids est horriblement lourd... J'insiste donc, sans vraiment y croire, sur une sente qui tourne, vire et se faufile entre une végétation de plus en plus dense, pour escalader (le terme est judicieusement choisi) un talus d'une dizaine de mètres de hauteur, et... ça passe ! Pas si mal mon idée de sac à dos sur roues ! Martine sera même étonnée que j'aie pu le rouler sur la partie du chemin, parsemée de gros cailloux et de rochers, qui gravit le versant qu'a sculpté le Lot, entre Cajarc et Limogne.

Chaleur estivale. L'ombre se fait de plus en plus précieuse qu'elle est maigre, concédée par les chênes nains, sur la Causse notamment, et que la chaleur se fait

de plus en plus intense. À l'arrivée à Condom, on nous annoncera 38°C, mais ce ne sera pas la seule étape caniculaire. Aussi, un coin de prairie ombragé par des feuillages épais est-il une aubaine qu'il ne faut pas manquer pour étendre sa carcasse et récupérer un brin, même au cours de cette première étape. Le Causse est un four et déjà, pour compliquer les choses, mon genou gauche se rebelle. Il faut s'hydrater en conséquence. Un calcul sommaire révèle que je consomme du 15 litres aux 100 km : Je n'écluse pas moins d'un litre et demi d'eau sur 10 km ! D'une façon générale, les points d'eau sont suffisants sur le chemin. Signalés aux pèlerins, souvent, sinon présents dans chaque village pourvu d'un cimetière. Il me faut donc gérer la tendinite latente qui ne demande qu'à se réveiller à l'extérieur de l'articulation du genou, et certaines arrivées, comme à Cajarc, tout en descente, seront un peu problématiques, mais insuffisantes pour entamer le bonheur né du chemin. Tout manquement à cette discipline se fera payer. C'est le cas de l'approche de Pimbo, alors que je marche en compagnie de Hans, d'un pas trop soutenu et sans suffisamment de haltes. Je suis en forme. Pas de fatigue excessive. Alors je ne m'économise pas. Et soudain, dans la descente qui précède la remontée sur Pimbo, sans aucune alerte préalable, mon genou ne me tient plus et je vois la silhouette de l'Allemand me distancer. Je récupère difficilement dans la remontée, mais il est hors de question de continuer pour ce jour-là. Il y a un gîte communal à Pimbo, avec un dortoir équipé de cinq lits, qui seront occupés, outre moi, par Annie et Marie que je connais depuis Aire sur Adour et un couple du nord de la France, Didier et Christine, avec lequel je lierai amitié. Passeront également deux jeunes Allemands, un grand gaillard de Stuttgart et une jeune femme de Munich, rencontrés à Aire sur Adour. La chaleur nous fera adopter à tous la stratégie de la marche dès l'aube. Dès avant l'aube parfois, pour être plus exact. Car certains départs, comme celui de Condom, avec Bruno, ou celui d'Aroue, seul, se feront alors que les lampadaires ne sont pas encore éteints et les premiers hectomètres ainsi parcourus permettront aux yeux de s'accoutumer et au jour de commencer de se lever et de révéler les balises. Marcher tant que la chaleur n'est pas à son comble et éviter la tranche horaire de 14 heures à 16 heures, dit-on. Pourtant, comme je l'ai souvent remarqué, ce n'est pas ce créneau horaire le plus éprouvant. Ce sont les dernières heures de l'après midi, de 16 heures à 18 heures trente, alors que je tentais de gagner Lhospitalet, depuis Limogne en Quercy, qui ont été les plus éprouvantes. Ma perception de la chaleur était certes modifiée par la fatigue d'un long parcours, puisque je me suis arrêté au camping à la ferme du Baylou, à 4,5 km avant Lhospitalet, au terme d'une étape d'environ 32 km. Cependant, j'avais la sensation que le sol ajoutait à l'ardeur encore vive du soleil toute celle qu'il avait emmagasinée au cours de la journée et qu'il restituait. Tapi un moment sous un chêne rabougri, j'eus le sentiment qu'il projetait une ombre chauffante !

Martine. C'est Martine qui m'a rencontré, alors que je faisais une pause déjeuner. L'église de Saint Jean de

Laur égrenait les douze coups de midi. Un banc providentiel m'avait invité à me restaurer. Elle s'est arrêtée un moment. Il fait déjà très chaud. Camperai-je à Limogne comme la nuit précédente à Cajarc ? Martine avait couché dans un gîte désert et, seule dans des locaux ne fermant pas à clé, elle n'avait pas été rassurée et avait peu dormi. Il lui semblait qu'elle pût me faire confiance et aurait été tranquille si j'avais réservé dans le même gîte pour la nuit prochaine. Il est vrai que j'avais payé 7,50 euros au camping et que le confort supposé d'un gîte valait bien 10 euros. Rendez-vous au gîte communal de Limogne en Quercy.

Limogne en Quercy. Au gîte, Martine m'attend, car les chambres sont à l'étage et elle pense, à juste titre, que j'aurai des difficultés à monter mon chargement. Geneviève qui y était déjà attrape le chariot et nous le hissons dans l'escalier. Il est vrai que dans la chambre, il n'y a que peu de place, bien occupée déjà par les deux lits superposés (2 lits en bas, 2 lits en haut) et la moins mauvaise solution que je trouve est d'arrimer le chariot en position verticale au pied du lit du bas que je choisis. Commence alors l'emploi du temps qui deviendra classique dans les gîtes. La douche bienfaisante, la lessive immédiatement après, pour qu'elle ait le temps de sécher. Si l'on dispose de temps, un moment de repos, allongé et, si possible, les jambes en l'air. Remarque équivoque, comme cela, en passant, de Bernadette, la propriétaire du gîte Nadette, à Sauvelade, alors qu'elle passait dans le grenier dortoir où je sacrifiais à ce rite : « Ah ! Ça fait du bien, les jambes en l'air ! » dit-elle. Bon, d'accord ! Il y avait un contexte... !! Revenons à l'emploi du temps : Emplettes pour la bouffe du soir et pique-nique du lendemain, visite de la localité, notes à prendre sur la journée pour ne pas oublier. Puis le repas du soir et dormir de bonne heure !

Regina. Je sirotais un demi à la terrasse d'un café, à Limogne, quand, sur le trottoir d'en face, j'aperçois une jeune femme, sac au dos, mignonne, et que j'identifie



comme une randonneuse. Tiens, me dis-je, jolie fille à qui je devrais indiquer le chemin du gîte communal... Pensée aussi fugace que légère. Passe encore, doucement, un peu de temps, puis je fais quelques achats et rentre au gîte. J'ouvre la porte de la chambre. La jeune femme est là. Elle s'appelle Regina. Si je parle anglais ? Yes, a little... Parce qu'elle ne parle pas français. Je saurai plus tard que les dortoirs des gîtes ne sont pas affectés, les uns aux hommes, les autres aux femmes, mais que chacun

s'installe comme il peut. Aussi Regina est-elle surprise quand m'apprêtant à entrer, un peu plus tard, j'ai la délicatesse de frapper à la porte. « Tu as frappé ! » dit-elle, dans un sourire amusé. Au repas, dans la salle à manger, je traduis pour elle et pour les autres et lui demande où elle vit. À Munich ! Ach so... ! Mais alors... Et dès lors nous conversons en allemand. Regina vient de Munich à pied et continue sur Santiago. Le soir, de nos lits, face à face nous conversons, quand on frappe à la cloison de la chambre voisine. Parlons nous trop fort ? demande Regina. Nous continuons en chuchotant. Il n'est pourtant pas encore 21h30, mais Geneviève voit-elle d'un bon œil cette cohabitation... intime ? Quand je rencontrerai Martine, plus tard, à Auvillar, très beau village avec une halle circulaire remarquable, juste après avoir traversé la Garonne, elle me dira que Geneviève est toujours là, mais qu'elle cherche à s'en défaire... Martine souffre alors de ses chevilles et ne pourra certainement pas aller plus loin. Elle me le confirme par SMS, lorsqu'elle est rentrée chez elle, près de Niort. Quant à Regina, je l'ai entendue arriver, alors que je faisais une pause dans un bois, après Varaire, marchant d'un bon pas en chantant. « Bis zum nächsten Mal ! » me lança-t-elle en repartant. Mais de prochaine fois, il n'y eut pas ! C'est aussi ça, le chemin. J'ai parlé d'elle à plusieurs pèlerins. « Ah, oui ! une femme qui vient de Munich... un peu grosse... ? ». Non, non, laisse tomber...

Jacques, Bruno et Francis. La nuit du camping à la ferme au Baylou (au sud de Cahors), il y a eu un orage. Sec au Baylou, mais avec de la pluie, plus à l'ouest. De la pluie, donc un peu de boue, sur le sentier. Boue qui se met à coller aux pneus de mon chariot et à bourrer dans les fourches qui tiennent les roues et le freinent. Circonstances que je n'avais pas prévues ! Jacques me rattrape et observe avec force commentaires mon véhicule. Non, rien ne vaut le sac à dos léger, affirme-t-il. Il marche depuis 37 jours, arrivant de Genève. Nous sommes sur une aire de pique-nique aménagée au croisement du GR et de la D54, à proximité de Cézac, lorsque Bruno nous rejoint. Quelques phrases. On se revoit un peu plus loin, puis je décide de prendre la D7 jusqu'à Paxou (commune de Montlauzun), 6 km avant Lauzerte, où se trouvent les hangars de Francis Lanies. Il n'y en a plus qu'un, mais Francis est là et m'accueille avec chaleur. La douche ? mais dans son garage ! « Utilisez tout ce qui vous paraîtra utile. » Si j'ai besoin de quelque chose, il va faire des achats au super marché de Lauzerte... Non, besoin de rien. Oh, après tout, une petite bouteille de pinard. Alors, il se retourne, cherche puis brandit une bouteille et me l'offre. Je passe là une soirée de calme et d'émotion au souvenir de l'étape que nous avons marquée là avec mes filles et mon petit-fils, lors d'un de nos voyages à vélo.

Moissac. L'arrivée à Moissac est un peu dure. L'étape est longue depuis Montlauzun et il faut quitter la vallée qui y mène, pour monter une fois de plus tout en haut, sur les crêtes, et finir par une descente que les genoux n'apprécient guère. Encore un bon 30 km. Je n'ai pas trop le courage de chercher un camping. J'appelle le gîte du Carmel, mais pour s'y rendre, il y a encore environ 3 km. Le gîte géré par le Club Alpin Français, est de

grande classe. Un peu plus cher que la moyenne des autres, certes. Je cohabite une chambre avec deux pèlerins cyclotouristes. Un belge et un homme originaire de Patagonie qui habite... Vincennes. D'emblée ce dernier me demande si j'ai des boules Quiès. « Parce que le collègue, il déménage. » Et il me donne deux des précieuses boules qui m'empêcheront même de les entendre rentrer après leur visite au festival de la voix, dont les échos, déformés certainement par quelque distance à franchir avant d'atteindre les fenêtres du Carmel, m'ont incité à les mettre en place rapidement ! Les deux se sont rencontrés sur le quai, en gare de Paris Gare de Lyon et ne se sont plus quittés. C'est là, au petit déjeuner du lendemain que j'apercevrai les visages encore anonymes de Karun et Sylvie. Moissac marque une étape, car c'est là que je vais changer la formule de transport de mon bagage. Benjamin me rejoint au camping et m'apporte un sac à dos et une tente légère pour parer à toute éventualité. Nous demanderons à Philippe Garcia, rencontré l'année passée, à vélo avec sa fille Charlotte, sur le chemin de halage du canal du Midi, de garder mon matériel démonté auquel j'ajoute ce que je considère comme un surplus de vêtements. Nous lui rendons donc visite à 6 km de Moissac et passons un moment agréable en sa compagnie et celle de sa famille. J'ai fait un tri qui me paraît judicieux. Le balluchon qui en résulte me semble raisonnablement allégé. Pourtant, surprise, le lendemain, quand je le charge sur mes épaules. Le sac de Benjamin est trop grand pour moi. Pas moyen de le régler correctement. J'ai beau serrer la ceinture pour un report de charge efficace. Je passe au travers. Je transporte un bât imposant par sa taille et son poids. Et je le traînerai ainsi sur 150 km. Mais une constatation s'impose : je n'ai plus de cailloux dans les chaussures. Les roues, proches de mes talons projetaient des mini gravillons sur mes chevilles.

Des hospitaliers. Le canal de la Garonne, je commence à le connaître. Ce tronçon, je l'ai parcouru plusieurs fois à vélo. Mais cette fois, il y a une nouveauté. À proximité d'un pont, une voiture et un étal. Une voix me hèle et m'invite à prendre une boisson et quelques gâteaux. De quoi s'agit-il ? Une association ? Initiative personnelle ! Des anciens pèlerins qui se montrent hospitaliers. J'ai été invité. Je ne demande pas combien je dois. Cela semble naturel, pourtant, apprenant plus tard l'expression « donativo » (donne ce que tu veux /ce que tu peux), je me suis demandé si je n'aurais pas dû.

Saint Antoine. L'arrivée au gîte de Saint Antoine, dans le Gers est marquée par l'accueil de sa gérante (et propriétaire ?). Avant tout, de l'eau fraîche additionnée de sirop. En entrant dans le dortoir, une silhouette sur un lit, les pieds posés haut sur le mur, attire mon attention, dans la pénombre conservatrice d'un peu de fraîcheur. « On se connaît ! », lancé-je à Bruno. Hans est dans un angle. Bruno, employé EDF, et moi prenons notre dîner ensemble dans la cuisine en gestion libre et faisons plus ample connaissance. En allant faire quelques achats au restaurant-bar-épicerie, j'avais croisé Jocelyne, et entre ces deux-là et moi allait se nouer une belle amitié.

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

Jocelyne. Jocelyne est partie de Saint Antoine deux minutes après Bruno, et moi deux minutes après elle. Je n'ai pas cherché à la rattraper. Les circonstances ont fait que nous étions un instant ensemble à Flamarens, contemplant les ruines de l'église et du château. C'est entre Flamarens et Miradoux que marchant une centaine de mètres derrière elle, j'ai trouvé dommage de ne pas lui désigner Lectoure et La Romieu qui émergeaient sur l'horizon. J'ai saisi une occasion de lui faire signe. Mais dès lors, Lectoure ne s'est plus montrée. Seule, La Romieu a bien voulu paraître. Mais nous avons commencé de faire connaissance. Des achats à Miradoux nous ont séparés quelques instants. Je l'ai eue en ligne de mire un moment, ainsi que Bruno, puis je les ai perdus en même temps qu'inattentif aux balises je perdais le chemin. À nouveau sur le GR, je m'arrête à l'ombre et me restaure. Lorsque je repars, je trouve Jocelyne, une cinquantaine de mètres plus loin, que Bruno avait quittée pour prendre un peu d'avance et qui avait pique-niqué là. Du coup nous reprenons le chemin ensemble en devisant. « Et votre mari, il est médecin comme vous ? ». Non son mari est dans le funéraire. « Bon, je vais vous dire une connerie... », dis-je. Jocelyne éclate de rire. « Non ! Tous les copains l'ont déjà faite... ». Nous avons retrouvé Bruno, à l'ombre d'un arbre, peu avant l'arrivée à Lectoure, proche, mais dont une vallée encaissée nous séparait, promesse d'une belle montée au terme de laquelle nous sommes entrés en ville ensemble.

Les gîtes. Les gîtes ont ceci de plus que les camping que, pour un prix à peine supérieur (et encore...) ils offrent un confort de couchage sans comparaison, l'usage d'une cuisine équipée de tout ce qu'il faut, plaques de cuisson, fours, micro ondes, réfrigérateurs, toute un assortiment de casseroles, poêles, assiettes, verres, couverts, sel poivre, liquide vaisselle, bacs pour le lavage du linge, parfois même lave linge et sèche linge, et, bien sûr douche et toilettes (avec PQ). Il est de plus habituel que les marcheurs souhaitent dormir tôt, en vue d'un départ de très bonne heure le lendemain, tandis que dans les camping, l'animation commence vers 21h...

Il y a toutes sortes de gîtes. Certains, privés, ne sont pas toujours bon marché !

Lectoure. À Lectoure, un hospitalier nous a interceptés Jocelyne, Bruno et moi au débouché du chemin, face à la cathédrale, et nous l'avons suivi au gîte paroissial situé au presbytère, en ½ pension sous le régime de « donativo ». Le couple d'hospitaliers qui nous y a reçus a déployé des trésors de gentillesse et de disponibilité. Boisson fraîche puis café et gâteau fabrication maison. Je

retrouve au repas du soir Karun et Sylvie, portant apparemment grand intérêt à l'activité de Marc, le curé, qui siège, à table, entre Jocelyne et moi. Nous avons tous fait la vaisselle ensemble et ce fut un moment privilégié.

Au matin, je ressens une ou deux douleurs aiguës le long de la colonne vertébrale. Jocelyne qui est médecin me donne deux comprimés. « Je vais te faire une ordonnance » ajoute-t-elle en sortant son carnet.

Nogaro. Le gîte de Nogaro présentait un dortoir de 15 lits, dans une salle de forme circulaire où j'ai dormi en même temps que Hans, tout seuls. Vers trois heures du matin, je me suis réveillé. Une voiture s'est immobilisée là. Des rires. Je ne suis pas bien rassuré : nous ne sommes que deux. Tout est ouvert, accessible. Une bien brave dame assurait la permanence à mon arrivée. Il y avait des bouteilles de rosé. S'il y en a au frais ? Mais oui ! Allez, c'est parti pour une bouteille. 1,50 euros. S'est-elle trompée ? Je l'ai sifflée tout seul, Hans à qui j'en ai proposé n'en a pas voulu.

L'Hospitalet Saint Jacques. À Aire sur Adour, Hans et moi sommes descendus à l'Hospitalet Saint Jacques. Le propriétaire du gîte et sa femme, anciens pèlerins de Saint Jacques nous ont offert des boissons fraîches d'abord, puis nous ont apporté des seaux d'eau fraîche pour y tremper nos pieds, avant de nous brumiser le visage.

Fritz. À Lamothe, quelques kilomètres avant Éauze, c'est Fritz, allemand bredouillant quelques mots de français, qui tient le gîte et offre pour 9 euros la nuitée avec un drap sac et une serviette de toilette fournis. J'y ai retrouvé Karun et Sylvie qui m'ont offert la demi pension. Ah ! la cuisine de Fritz... Et au petit déjeuner, cet authentique muesli... Le cadre : pratiquement rien autour, donc le calme absolu.

Le gîte Nadette. À Sauvelade, c'est au gîte Nadette que nous avons réservé, Didier, Christine et moi. Ambiance garantie entretenue par Bernadette, la propriétaire. Une figure, Bernadette. Le verbe haut, la voix puissante de chanteuse lyrique. Je décline son invitation à manger mon frichti que je sors d'un tupperware peu ragoûtant à la table commune du salon où sont installés les demi pensionnaires. Je reste donc à la cuisine où deux amies de Bernadette en visite et un couple de voisins s'installent pour l'apéritif, tandis que les hôtes (Didier et son épouse et deux allemands pèlerins) le sirotent au salon. À la cuisine circule un plat de charcuterie espagnole ramenée par les deux filles et qu'on me passe régulièrement. Un véritable régal dont je parle à Didier, le lendemain, à sa grande surprise : ils ont bu leur apéro sans amuse-gueule ! Puis je découvre par hasard la dévotion que Bernadette nourrit à l'égard de Maria Callas. Je la branche sur le sujet. C'est l'euphorie ! Je fais écouter la sonnerie de mon téléphone (Maria Callas). Elle exulte. Elle vient me chercher pour le dessert, car il reste une part de gâteau, et elle nous offre le champagne à tous, en l'honneur du 14 juillet. Chansons. Ambiance. Nous nous couchons un peu plus tard ce soir-là. Au départ, le matin, elle nous fait la bise.

La maison Amatzaena. Il s'agit d'un café, maison Amatzaena, où m'attend la surprise de devoir accepter la demi pension, la maison n'offrant pas d'autre formule. Pour 33 euros, j'ai droit à une chambre seul avec un grand lit, pour laisser la place à trois dames qu'il est plus

logique de placer ensemble dans le dortoir de trois lits, où la patronne m'avait installé initialement, au repas du soir et au petit déjeuner. Je lie conversation avec un couple d'Espagnols, rencontrés à la chapelle Soyance, perchée sur une colline, juste après la stèle de Gibraltar marquant la convergence des trois voies de Compostelle (Le Puy, Vézelay et Tours) où je me suis délecté du panorama à 360° sur le Pays Basque et les Pyrénées pendant une heure et demie. Elle vient de Vézelay, lui l'a rejointe à Limoges. Pendant ce temps le patron aménage les tables pour recevoir un groupe du gîte Hospitalia qui vient dîner là et pour nous, locataires de la maison Amatzaena. Les uns et les autres commencent de s'installer. Aussi invité-je mes interlocuteurs espagnols à prendre place. Nous nous approchons candidement des premières places qui se présentent à nous et soulevons un tollé de protestations : nous ne faisons pas partie du groupe... ! C'est la seule note discordante de ce périple. De fait, ce groupe semble très fermé et imbu de lui-même. Pas de contact avec notre table de six hôtes de l'Amatzaena. Pire, lorsque je me lève pour aller saluer les deux jeunes Allemands que je vois arriver et stationner, l'air interrogateur, devant le café, j'entends cette réflexion : « Ils entreront bien d'eux-mêmes ».

Condom. À Condom, lorsque Jocelyne et moi débouchons du sentier, une publicité pour le gîte d'étape installé dans l'ancien Carmel attire notre attention. Il est 15 heures et la chaleur est particulièrement intense. Bruno et moi étions partis les premiers de Lectoure, d'un bon pas. Trop bon. Une pause à Marsolan nous offre l'heureuse surprise d'être rejoints par Jocelyne. Nous repartons ensemble, à l'allure de Jocelyne, allure soutenue, c'est le moins qu'on puisse dire. Et voilà que sur le chemin gît un chapeau. C'est celui de Jacques que nous savons devant nous. Bruno le ramasse. Jacques s'en apercevra et fera demi-tour. Le voilà d'ailleurs déjà. Jacques est démonstratif et joyeux. Nous avançons maintenant à son rythme, dépassons la bifurcation de la Romieu, après le hameau de Montravail et après la chapelle d'Abrin, dont les panneaux répétés de propriété privée nous tiennent écartés, Bruno et moi payant notre obstination à adopter une allure au-dessus de nos moyens, réclamons une pause. Une petite demi heure de repos, pendant laquelle Jacques s'en est allé, puis nous laissons Jocelyne, qui nous rattrapera bien vite, et reprenons notre marche à petits pas. La chaleur monte vite. Le sentier, d'une blancheur éclatante réfléchit la lumière éblouissante du soleil. Je récupère. Jocelyne est revenue. Nous conversons et, insensiblement marchons un peu plus vite. Je me retourne. Bruno est en arrière. Nous constatons que le sentier, variante du GR65, évite les quelques hameaux où il serait peut-être possible de reconstituer notre réserve d'eau complètement épuisée. À la bifurcation où la variante conflue avec le GR venant de La Romieu, un panneau annonce un gîte snack bar à 300m en direction de La Romieu. Nous sommes dans une vallée et mon idée que j'expose à Jocelyne implique d'escalader la pente pour aller boire un coup là-haut et refaire de l'eau, par la même occasion. Bruno arrive à notre hauteur et nous lui exposons le plan, qu'il balaye sans hésitation. Il ne récupère pas ou peu, nous trouverons bien de l'eau sans nous dérouter. Ce qui est

vrai, d'ailleurs. Je m'apprête à renoncer, mais Jocelyne me fait la proposition de m'accompagner. C'est décidé. Nous rattrapons Bruno. Nous attaquons la rude montée avec entrain. Peut-être la carotte que représente ce gîte snack bar ! J'ai bien récupéré. Bien situé, avec une large vue sur le sud, le gîte est accueillant. Nous y dégustons un thé pour Jocelyne, une bière pour moi et je commande, à prendre au moment du départ, une bière fraîche que j'enfouirai dans le sac à dos pour Bruno. Jocelyne sort son portefeuille et déclare « Toi, tu as eu l'idée, moi je paye. C'est ça le partage... ». Certes nous avons pris notre temps. On était si bien là-haut. Après la redescente vient une remontée, un hameau. Il n'est pas loin de midi. Le GR effleure seulement le hameau. Nous continuons, mais je suis assailli par quelque doute. Raisonnablement, Bruno aurait dû chercher de l'eau dans ce hameau, mais aussi de l'ombre pour se restaurer et se reposer en nous attendant. Ne sommes nous pas en train de le doubler ? Jocelyne est d'avis qu'il a continué sans s'arrêter et se trouve donc devant nous. Nous continuons. Pas de Bruno. Il est midi et demie. Il faut s'arrêter, manger. Le chemin bute contre un fourré qu'il esquive vers la gauche, sous un arbre à l'ombre duquel nous nous posons pour le casse-croûte. Une silhouette se profile, se précise. Non, c'est Hans. Les grenouilles que nous entendons nous confirment le point que fait Jocelyne sur sa carte. Nous sommes à proximité du lac de Bousquetara que nous découvrons et longeons aussitôt que nous nous remettons en marche. Encore une silhouette affalée dans l'herbe sur le bas côté de la petite route qu'emprunte l'itinéraire. Non, ce n'est pas Bruno, c'est encore Hans qui nous salue une fois de plus. Jocelyne a voulu parier que Bruno était devant. J'ai pris le pari qu'il était derrière et elle commence à douter. Pour limiter l'exposition au soleil brûlant, nous visons les moindres taches d'ombre : « Il ne faut rien négliger » dit Jocelyne. Et nous entrons à Condom sans avoir revu Bruno. Il est urgent pour nous de fuir cette chaleur et de trouver le gîte du Carmel que nous avons choisi. Il est un peu décentré et il nous semble que nous n'en finissons pas d'y arriver. Il n'a pas l'air bien organisé pour recevoir. Et pour cause. Il est encore en travaux et pas encore ouvert officiellement. Nous sommes néanmoins reçus avec empressement. Nous disposons d'une chambre individuelle chacun et sommes reçus en demi pension sous le régime de « donativo ». Bon, il faudra attendre une heure avant que le plombier rétablisse le circuit d'eau et que nous puissions nous doucher, mais ce n'est pas un problème. Nous avons droit ensuite à une visite guidée des lieux. David, certainement un ancien SDF, qui exhale un relent de passé parisien quelque peu douteux, mais pas seulement, car il a dû transpirer toute la journée et s'est peut-être heurté à l'indisponibilité de la douche, nous fait revivre avec passion le Carmel. Cependant, David est touchant d'enthousiasme. Lui comme plusieurs autres personnes qui commencent à travailler là, dans le cadre d'un projet dans lequel est impliquée l'association des enfants de Don Quichotte semblent en réinsertion et leur bonne volonté mérite tous les encouragements. J'ai perdu mon pari. Il ne s'était pas arrêté. Craignant d'avoir à marcher dans la fournaise, il avait avancé, avancé, jusqu'à atteindre le premier gîte venu, à bout de forces. C'est sur le parvis de la cathédrale que j'ai

27

interpellé Bruno à 18 heures ! J'ai payé mon pot au café d'en face. À notre table sont venus nous rejoindre Karun, Sylvie et Jacques. Et devinez qui est passé là : Hans ! Nous y avons, non sans peine, convaincu un Bruno qui déclarait ne plus vouloir continuer de changer de gîte et de venir avec nous au Carmel. Au cours du repas, David expliquait qu'il réfléchissait à un motif qui agrémenterait le tampon à apposer sur les crédenciales des pèlerins. La porte monumentale du Carmel, peut-être... Alors, réminiscence de l'évocation que j'avais faite d'une carte postale, que l'on peut trouver à tous les étals de Condom, présentant le préservatif (le condom) sous divers aspect se voulant plus amusants les uns que les autres, Jocelyne se penche vers moi et me suggère à l'oreille : « un préservatif ? ». Je fronce imperceptiblement le sourcil. Et, sous son beau regard gris : « Non, c'est pas bien. Je le répète pas... » ajoute-t-elle. Pourtant l'idée reste géniale, bien qu'il faille la réprover... !

Abandon. Bruno est venu frapper à ma fenêtre, à cinq heures du matin. Il est décidé à tenter de repartir. Nous déjeunons tranquillement tandis que tout le monde dort encore. Le jour n'est pas encore levé. Nous quittons le Carmel à petit pas, croisons les éboueurs, passons la Baise (certains oublient le tréma et trouvent un rapport entre le nom de la ville et celui de la rivière qui l'arrose...) et prenons la campagne. Voilà que l'orage menace. La veille au soir, nous étions en alerte rouge aux orages violents pour la nuit. Il n'y en a pas eu. Mais, un peu attardé, le voilà qui gronde. Et les premières gouttes de pluie font leur apparition. Schéma classique : on se dit que ce ne seront que quelques gouttes. On tarde à sortir la cape imperméable et quand on s'aperçoit que cela va être sérieux, on se protège. Mais alors il est trop tard : on est déjà trempé. Alors prudence. Nous déployons les capes et à peine ce geste effectué, la pluie cesse. Je n'aurai plus l'occasion de la ressortir, ce dont je ne me plains pas, évidemment. Cependant, alors que nous longeons les vignes dont on tire le fameux Armagnac, bien que je marche lentement, je me rends compte que Bruno ne suit pas. Je ralentis encore. Mais il demande grâce. Nous nous posons dans l'herbe du bas côté, tandis qu'un nouvel orage menace, mais ce ne sera que du bluff. Montréal du Gers est à 4 km environ. Bruno se rend à l'évidence. Il ne peut pas continuer. Il va gagner une route plus fréquentée, faire du stop pour gagner une gare routière et rentrer chez lui, à Terrasson. Sur le coup, aveugle que je suis, je ne me rends pas vraiment compte de son état. Il est fatigué, récupère difficilement, il laisse tomber. Voilà. J'apprendrai plus tard que ses chevilles enflées ne le portaient plus et qu'elles ont mis quatre jours à reprendre un aspect normal. Leçon pour moi : mon regard égoïste ne voit que ce qu'il veut voir. Nous nous serrons une cordiale poignée de mains en nous promettant de se contacter sur internet. Ses yeux rieurs, derrière ses lunettes de myope, ne laissent rien paraître de son désarroi. Je continue seul, m'arrête un instant à Montréal du Gers, bastide à la belle place centrale et continue dans les vignes.

Annie. Annie est une sourire. Un sourire de l'Ardèche. Elle était dans la chambre quand Hans et moi y sommes entrés, à Aire sur Adour, elle nous a salués de son sourire. Un petit tour dans la ville porte mes pas dans la

cathédrale. Une femme y est assise, recueillie. De dos je reconnais sa silhouette et sa chevelure. Je me tiens à l'écart, visiteur respectueux, ne lui adressant qu'un imperceptible signe, au passage en sortant, et je reçois la lumière de son sourire. À Pimbo, arrivé de bonne heure, obligé de m'arrêter là en raison de ma tendinite, je claudiquais doucement devant l'église, quand une femme a débouché du chemin. Je n'avais pas l'impression de la connaître, avec ses cheveux noués. Puis très vite, ce sourire ne pouvait être que celui d'Annie. J'ai peu marché en sa compagnie, mais elle fait partie des gens qu'il n'est pas nécessaire de côtoyer longtemps pour ressentir confiance et amitié. Avant de nous séparer, à Arzacq, nous échangeons nos coordonnées, pour le cas où ses filles qui souhaitent assister au festival de théâtre de rue d'Aurillac auraient besoin d'aide. Et nous nous invitons mutuellement.

Marie. Marie est arrivée après nous à Aire sur Adour. Des cernes impressionnants entourent ses yeux sans altérer la beauté du visage et lui donnent un air effarouché que la conversation, même enjouée ne lui ôte pas complètement. Elle paraît très jeune mais nous assure qu'il ne faut pas s'y fier... Elle est aussi venue dormir à Pimbo. D'un contact très amical, elle reste cependant la plus solitaire. Elle souhaite marcher seule et je peux comprendre que ce chemin puisse être pour elle un moyen de réflexion, de retraite personnelle.

Didier et Christine. Rencontrés au gîte de Pimbo, Didier et Christine sont des compagnons agréables. Didier est producteur de lait dans le nord de la France. Christine est institutrice. Marcher ensemble a été un vrai plaisir. Cependant, après une journée au cours de laquelle nous ne nous sommes pas quittés, j'ai éprouvé quelque scrupule. Leur quotidien ne leur offre certainement pas souvent l'opportunité de vivre de tels moments de communion conjugale. Il m'appartenait d'observer une réserve qui n'a pas empêché de se retrouver de-ci de-là avec plaisir. Officiellement, mais c'était aussi la vérité, je leur ai dit qu'il me fallait gérer mon rythme en fonction de la faiblesse de mon genou. Et c'est vrai que celui-ci ne m'a rien pardonné! Or eux, beaucoup plus jeunes, avaient parfois des accélérations que je n'aurais pas dû suivre. Leur but pour cette année est Burgos.

Le groupe d'Aroue. Au gîte d'Aroue, il y avait quatre personnes, de Bretagne et du Mans. Un homme qui conduisait un groupe composé de sa femme et deux amies. D'emblée, je suis fixé. Ils ne sont pas pèlerins ! C'est dit avec un zeste de fermeté mais sans animosité. Au demeurant, leur très bon contact ne dément-t-il pas ce qu'il ne croient pas être ? *j'avais faim, et vous m'avez donné à manger, j'avais soif, et vous m'avez donné à boire, j'étais un étranger et vous m'avez accueilli... tout ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait...* Mon genou m'avait soudainement lâché en descendant des marches un peu hautes et inégales juste avant la remontée sur le village. Les anti-inflammatoires prescrits par Jocelyne seront complétés par une pommade que me prête l'une des dames.

Le lendemain matin je pars à 6 heures. Le jour n'est pas encore franchement levé. Mais j'ai repéré l'itinéraire de départ. Le groupe me rejoint à la chapelle Soyarce. Nous

nous revoyons encore et cheminons un peu ensemble avant d'arriver à Saint Jean Pied de Port, et en ville où, en guise d'adieu, je leur souhaite « bon chemin », puisque, comme Didier et Christine, ils espèrent atteindre Burgos.

Karun et Sylvie. L'aspect quelque peu sévère de Sylvie s'efface d'un coup lorsqu'elle sourit. Elle affecte une certaine rigidité qui n'est qu'apparence. Karun semble un peu énigmatique, caché derrière sa moustache. Cependant, le couple est d'une générosité rare. Outre la demi pension qu'ils m'ont offerte à Lamothe, ils m'ont débarrassé de mon surplus de bagage, qu'ils ont récupéré à Aire sur Adour et emmené chez eux à Saugnac et Cambran, près de Dax. Ah ! Ce départ d'Aire sur Adour, avec un sac qui ne m'écrase plus !! Quel bonheur ! Il m'arrivera même, un matin de charger le sac sur mes épaules et d'être saisi d'une inquiétude : n'aurais-je pas oublié d'embarquer quelque chose ? Où que je sois, entre Aire sur Adour et Saint Jean Pied de Port, Karun m'avait promis de venir me récupérer. Arrivé à Saint Jean Pied de Port où il y a un gare SNCF, j'ai téléphoné pour prévenir que j'arriverai par le train que je ne paye pas. Mais Karun a prétexté des achats à faire en Espagne et est venu me chercher en voiture. J'ai été accueilli en famille, j'ai eu droit à la visite de Dax, j'ai passé une excellente soirée et mangé des moules à la plancha, je vous dis pas... Sur le chemin, Sylvie exige une discipline rigoureuse : on marche une heure, on s'arrête cinq minutes. On marche à nouveau une heure, et on s'arrête à nouveau cinq minutes. On marche encore une heure et on s'arrête vingt minutes. Et ça repart. La pause déjeuner dure une heure, avec un temps de sieste, les doigts de pieds en éventail. Tout est chronométré et c'est bien ainsi, car raisonnable et efficace. Karun présente le programme avec un zeste de dérision, mais nous nous plions de bonne grâce.

Francis Lanies. Il y a trois ans, voyageant à vélo, nous cherchions un abri pour la nuit et avons investi un hangar abritant du matériel agricole au lieu-dit Paxou, sur la commune de Montlauzun (46). Le propriétaire, Francis Lanies, s'est montré particulièrement accueillant, de sorte que deux ans plus tard, je me suis présenté à nouveau et ai pu constater que Francis n'avait pas changé. Cette année, il ne se dément pas, comme cité plus haut.

Le site a quelque peu changé. Les grosses machines à moissonner ont disparu. Néanmoins les souvenirs abondent et m'imprègnent au cours de cette soirée solitaire. Ces moments partagés avec mes filles et Jérémie, je les revis en pensée et ils m'emplissent d'un bonheur douloureux. Douloureux parce qu'ils s'enfoncent inexorablement dans la nuit des temps...

Au matin, je rapporte chez Francis, de l'autre côté de la route, les chaises de jardin que je lui ai empruntées pour mon confort et, me tournant dans la direction de Lauzerte, je ressens une impression de situation incongrue. Ce départ, dans le petit matin, c'est « habituellement » à vélo que je l'effectue. Aujourd'hui, je suis attelé à mon sac à dos chariot et je m'engage sur la route déserte d'un dimanche matin où les lièvres s'avancent vers moi avec insouciance avant de détalier lorsqu'ils m'aperçoivent enfin, parfois seulement à

quelques mètres, et défient alors toutes les lois de la pesanteur en filant tout droit, à la verticale, pour disparaître derrière le talus, une dizaine de mètres plus haut.

Les étapes. En résumé, 17 étapes :

Figeac – Cajarc	26 km	camping
Cajarc – Limogne en Quercy	18 km	gîte communal
Limogne en Quercy – Le Baylou (près de l’Hospitalet)	≈32 km	camping à la ferme
Le Baylou – Montlauzun	28 km	hangar à Paxou (chez Francis Lanies)
Montlauzun – Moissac	32 km	gîte Carmel puis camping
Moissac – Saint Antoine	28 km	gîte
Saint Antoine – Lectoure	24 km	gîte paroissial
Lectoure – Condom	27 km	gîte du Carmel (laïque)
Condom – Lamothe (près d’Éauze)	30 km	gîte chez Fritz
Lamothe – Nogaro	23 km	gîte communal
Nogaro – Aire sur Adour	30 km	gîte l’hospitalet saint Jacques (privé)
Aire sur Adour – Pimbo	20 km	gîte communal
Pimbo – Poms	25 km	gîte communal
Poms – Sauvelade	31 km	gîte Nadette (privé)
Sauvelade – Aroue	27 km	gîte communal
Aroue – Ostabat	23 km	maison Ametzaena hôtel restaurant
Ostabat – Saint Jean Pied de Port.	21 km	

Le matériel. Mon souci était de m’assurer une autonomie complète. Pouvoir m’arrêter dans une clairière, un coin de prairie fauchée. Il me fallait donc un équipement relativement complet, donc un chargement lourd. J’avais posé la condition de n’avoir pas à porter de sac à dos pesant sur mes épaules, pour m’engager dans cette aventure. D’où la conception de ce sac à dos chariot. La suite, on l’a vu, me verra balayer allègrement cette condition. J’ai choisi une formule à deux roues, très efficace quant au soulagement du poids à porter, mais non sans contreparties. En cas de pluie, la boue s’accumule très vite sur les pneus et coince dans les fourches. Question confort, deux roues entraînent un cahotement latéral transmis par les brancards assez désagréable sur chemin inégal. Inconvénient limité lorsque le chariot est mono roue, comme le Carrix (découvert sur internet). Et puis la roue du Carrix est loin derrière, ce qui évite les projections dans les chaussures. Question commodité, le chariot est encombrant. Envisagé pour camper, c’est sans importance, mais en gîte où l’espace est quelquefois réduit, c’est un réel inconvénient. Je n’ai bien sûr pas dit mon dernier mot. Un nouveau prototype mono roue est en gestation... avec des brancards repliables, ou démontage possible et facile, pour limiter l’encombrement.

Le chemin. Le départ induit une euphorie indéniable. La griserie de la rupture avec une certaine uniformité du quotidien. C’est l’immersion dans l’aventure du voyage. Et le voyage a toujours exercé sur moi une sorte de fascination. J’ai toujours été sujet à la fièvre du départ et je suis toujours prompt à plier bagage pour enjamber l’horizon.

Et le départ se renouvelle chaque matin. Chaque matin ne constitue-t-il pas une promesse ?

Avancer librement, sans contrainte, sans hâte, choisir son rythme. S’arrêter. Repartir. Se sentir en contact avec la nature. Contempler l’œuvre d’art qu’est la fleur de tournesol, là, tout près. Respirer la senteur des maïs qui forment une haie de part et d’autre du chemin. Cheminer dans les vignes. S’étourdir de la cymbalisation des cigales dans les cailloux du causse. Apercevoir enfin les Pyrénées se dévoiler lentement... Voir les paysages, les styles d’architecture changer au fil de ses pas, entendre poindre de nouveaux accents locaux...

L’aventure n’est cependant que relative. On ne s’engage pas en terre inconnue. Le risque de se fourvoyer est minime et modeste de conséquences. Le fil d’Ariane des balises blanches et rouges nous retient sur le bon itinéraire. On ne marche jamais bien longtemps sans rencontrer la civilisation ou un point d’eau. Non, le charme est ailleurs. À l’instar de cette inscription sur une pancarte suspendue à une branche d’arbre, sur le chemin : « La joie n’est pas dans les choses. Elle est en nous ! ». Il est dans ce face à face avec soi-même de la marche solitaire, propice à la remise en question et à l’humilité. Mais aussi dans l’enrichissement des contacts, à l’étape, le soir, ou au cours des bouts de chemin parcourus ensemble. Il est dans l’esprit du chemin. Mais d’où émane cet esprit ? Du sentier lui-même ? Inconcevable ! D’une communion des marcheurs dans un but commun ? Peu probable, compte tenu de la diversité des motivations ! Et si, tout simplement, il naissait en moi du sentiment qui vous y réunit, Martine, Bruno, Jocelyne, Hans, Jacques, Annie, Didier, Christine, Marie, Regina, Geneviève, Karun, Sylvie, les marcheurs de Bretagne et du Mans, les Espagnols de Vézelay, les hospitaliers de Lectoure, Marc le curé de Lectoure, ceux qui nous ont accueillis dans les gîtes, et qui porte sans ambages et sans tabou le nom que la civilisation a revêtu du triste manteau de l’ambiguïté : l’amour ?

Bilan financier 2010**Dépenses**

- journal 2009 :	301.74
-apéro + compl repas : licenciés AG 2009	195.00
-trophée +fleur M et Mme Maillet :	80.28
-téléthon 2009 :	63.00
-revers ^t pour part.manif.FFCT 2009 :	47.50
-équipement :	5880.63
-frais AG ligue + codep :	218.25
-soirée codep du 12/03/10 :	203.16
-frais réunions du bureau :	271.31
-consommations sorties découverte :	36.40
-soirée choucroute du 28/03/10 :	413.89
-sortie nocturne du 18/06/10 :	187.08
-rando des gorges de la Cère :	66.30
-sortie club Pentecôte 2010 :	1762.00
-rando des châtaignes 2010 :	1461.98
-achat bandanas + gilets sécurité :	57.00
-licences FFCT :	3720.20
-frais de tenue de compte CCP :	12.50
-souscription PS CA :	150.00
-acompte sortie club Pentecôte 2011	616.00
-participation pour école cyclo	500.00
-frais de gestion :	42.33

Total : 16286.55**Déficit : 16286.55 – 11736.50 = 4550.05****Ecole cyclo****Dépenses**

-sortie inter écoles cyclo à Pont-du-château :	
.car Stac :	280.00
.repas :	484.00
-ruban signalisation :	11.80
-photo :	7.00
-plein ciel :	32.35
-goûter,boissons :	42.75
-frais de déplacement :	92.50
-documents FFCT :	24.00
-licences :	414.00

Total : 1388.40**Recettes**

-ressources propres :	500.00
-subvention mairie :	400.00
-subvention conseil général :	300.00
-CNDS :	500.00
-subvention ligue d'auvergne :	100.00
-subvention crédit agricole :	300.00
-participation du codep aux licences :	276.00
-participation jeunes :	382.00

Total : 2758.00**Excédent : 2758.00 – 1388.40 = 1369.60****Bilan global : déficit : 4550.05 – 1369.60 = 3180.45****Solde au 30/11/2010 : 8550.18 – 3180.45 = 5369.73**

À vendre : vélo route « Atala » taille 54; roues 700 ;
double plateau 52/42 ; roue arrière 6 pignons de 13 à 24 ;
très bon état général : révisé par un professionnel.

Excellent rapport qualité / prix. 100€**04 71 46 07 24**

31 Les cyclos de l'Union sportive siranaise en selle pour 2011

La trêve de Noël ne durera guère que le temps des fêtes de fin d'année pour les cyclos siranais à en juger par la tonalité de leur assemblée générale tenue le dimanche 12 décembre.

Devant 70 licenciés, le président Pierre Sol a ouvert la séance en présentant les excuses de M. Pierre Felgines, président du CODEP 15. Retenu à Gérardmer par ses fonctions au sein de la FFCT, ce dernier avait tenu à adresser un message de sympathie et de soutien à l'équipe dirigeante et l'assurer de sa considération pour sa contribution à l'essor de l'activité cyclotouriste dans le département.

Dans son rapport moral, Pierre Sol a mis l'accent sur les résultats portés par un investissement individuel très fort au sein de l'équipe dirigeante au service du club tout entier. Autre satisfaction de taille : l'effectif qui s'est sensiblement rajeuni grâce à l'engouement suscité par l'école cyclo et qui, en doublant en une décennie (139 licences enregistrées pour 70 en 2000), place l'U.S.Siran en tête des clubs d'Auvergne.

Le rapport d'activités 2010 a pris son temps... Du temps, il en a fallu pour rendre compte du stage moniteur ; retracer les multiples sorties faites en groupes : celles des adultes bien sûr, celles de l'école cyclo aussi avec en récompense de l'assiduité des 46 participants aux sorties encadrées du mercredi et du samedi autour de la commune, le week-end à Pont-du-Château ; ou encore souligner les performances discrètement réalisées par quelques jeunes du club, très loin parfois des limites du département.

Jean Fournol, le « Monsieur Sécurité » du club a rappelé, chiffres à l'appui, que la pratique du cyclotourisme ne se fait pas sans risques et que la plus grande vigilance s'impose à tous dès lors que l'on partage la route avec d'autres usagers. De la même façon, toutes précautions élémentaires individuelles en matière de santé (test à l'effort, contrôles cardiologiques réguliers) sont recommandés.

Jean-Pierre Fort, lui, a pris la parole pour annoncer la publication en janvier de « Vélo contact », le journal du club, et inviter à consulter régulièrement les rubriques du site internet <http://us-siran.ffct.org/> : programme de la saison, boutique, dernières infos, boîte aux lettres...

C'est ensuite en sa qualité de trésorière que Nicole Soulhac a clôturé l'examen de la saison

2010. L'exercice comptable 2010 se solde par un déficit dû pour l'essentiel à une activité particulièrement dense et à des investissements conséquents engagés pour renforcer le stock de la boutique mais révèle une gestion rigoureuse et une situation financière saine en cette fin de saison.

Tournée ensuite vers 2011, l'équipe dirigeante a tracé avec optimisme les grandes lignes de la prochaine année : rendez-vous annuels, cyclo découvertes, cyclo montagnardes, sortie de pentecôte en Ardèche, séjour d'une semaine à Collonges la Rouge (21 au 28 mai), reprise de l'école cyclo, activités du groupe « Les peinarads », journée de formation mécanique à l'intention des débutants...

Enfin, la tradition de mettre à l'honneur un membre particulièrement méritant a été respectée. Cette année, c'est Denis Berthaud, un jeune cyclo de 80 ans qui a été récompensé d'un trophée pour un palmarès 2010 qui suscite respect et admiration : 9 500 km parcourus dont 5 368 km en randonnées organisées, 51 cols franchis dans 40 départements traversés !

Au terme d'une assemblée générale aussi riche de projets que de bilans, M. le Maire a remercié l'équipe du président Sol pour son dynamisme, son apport à l'activité économique du village et l'a assurée du soutien financier des élus pour mener à bien en 2011 les nombreuses manifestations dont elle a l'initiative.

C'est autour du verre de l'amitié qu'une nouvelle page s'est ouverte pour l'USS avec le renouvellement des premières licences 2011 et déjà, pour certains, le regard tourné vers les grands rendez vous d'une prochaine saison qui s'annonce prometteuse... G.M.

CHEZ CLO

EPICERIE VIVAL - PMS

LE BOURG

15150 SIRAN

Tel : 04.71.46.09.38

SIRET : 525 226 023 00014

FFCT-US SIRAN, ³² on a participé en 2010 aux Randonnées et Séjours cyclos.

21 au 28 Février	Séjour dans le Var à Fréjus (Route)
12 au 20 Mars	Séjour aux Baléares à Palma (Route)
3 au 5 Avril	Pâques en Périgord à Bergerac - Creysse (Route)
17 au 25 Avril	Concentration cent cols en Corse (Route)
25 Avril	La dériv'chaîne à Pleaux (VTT)
2 Mai	Journée Découverte à Saint Privat (Route)
9 Mai	Ronde de la Châtaigneraie à Maurs (Route) Randonnée à Bretenoux (VTT)
15 et 16 Mai	Inter Ecoles cyclo à Pont du Château (VTT)
16 Mai	La Balade des Mousquetaires à Souillac (Route) Rallye ASPTT Pont du Château à Lempdes (Route) Brevet 100 Km VM à Aurillac (Route) Randonnée à Nauvialle Aveyron (VTT)
22/23/24 Mai	Sortie Club de Pentecôte à Eymoutiers en bordure du lac de Vassivière (Route)
5 au 12 Juin	Séjour à Eygurandes (Route)
6 Juin	Journée des Gorges de la Cère à Laroquebrou (Route/VTT/Pédestre)
18 Juin	Sortie Nocturne à Siran (VTT et Pédestre)
20 Juin	La Carlucetoise à Carlucet (VTT)
27 Juin	Randonnée de la Gentiane à Mauriac (Route)
3 et 4 Juillet	BCMF Ronde du Cantal à Aurillac (Route)
4 Juillet	Randonnée des Milles Sources à Sarran (Route)
11 Juillet	Randonnée du Vignon à Strenquels (Route) L'Antonin MAGNE à Aurillac (Route)
14 Juillet	Randonnée des Tourtous à Chamboulive (Route)
18 Juillet	Ronde Luzéchoise à Luzech (Route) Circuit des Estives en Cézallier à Allanche (Route)
25 Juillet	Randonnée de L'Amicale de Sarran (Route)
1 au 8 Août	Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme à Verdun (Route)
8 Août	Randonnée Meyssacoise à Meyssac (Route)
22 Août	Ronde des Monédières à Pradines (Route) Randonnée de la Fête de Boisset (Route)
5 Septembre	Ronde de la St Géraud à Aurillac (Route)
12 Septembre	Randonnée en Pays d 'Allagnon à Massiac (Route) Randonnée du 60 ^e Anniversaire à Ussel (Route)
19 Septembre	La Belbexoise à Aurillac (Route) Randonnée à Capdenac Gare (VTT)
26 Septembre	Circuit des Merveilles à Gramat (Route)
3 Octobre	Randonnée des Châtaignes à SIRAN (Route et VTT) La Transfigeacoise à Figeac (VTT)
17 Octobre	Sortie Découverte Cidre et Châtaignes à Latouille - Lentillac (Route)
6 Novembre	Randonnée en Châtaigneraie à Montsalvy (Route)

Boucher - Charcutier
Traiteur



Maison Ferrant

Rue de La Trémolière
15150 La Roquebrou
Tél: 04 71 46 00 27

2010 Effectif de la Section Cyclo de l'U. S. SIRAN et Activité Club

139 Licenciés : 33 Dames - 106 Messieurs , 48 Jeunes dont 46 en Ecole Cyclo.

On a organisé en 2010 :

Samedi 15 et Dimanche 16 Mai : Sortie Inter - Ecoles Cyclo ; déplacement en car à Pont du Château (Puy de Dôme) avec 16 Jeunes et 6 Accompagnateurs, avant de découvrir plusieurs itinéraires touristiques en bordure de l'Allier, nous étions accueillis en mairie par Monsieur le Maire et la Municipalité, Monsieur Jean SERRE Président de la Ligue d'Auvergne, ainsi que le Directeur Auvergne de GRDF qui nous offrait de superbes cadeaux pour notre atelier de mécanique.

Un grand merci à Marc BAYLE qui a conduit le car bénévolement.

22-23 et 24 Mai : Sortie Club week end de Pentecôte à EYMOUTIERS (Haute-Vienne) hébergement dans le château du Domaine du BUCHOU. Visites de St Léonard de Noblat (Patrie de Raymond Poulidor), du Mont GARGAN et balade autour du Lac de Vassivière.

(18 Participants dont 6 Dames et 12 Messieurs) .

Vendredi 18 Juin : Sortie Nocturne VTT et Pédestre suivie d'un casse - croûte 80 participants.

6 JUIN à LAROQUEBROU Journée des Gorges de la Cère .

Participation circuits ROUTE :

40 Cyclos 4 Dames et 36 Messieurs

(FFCT 40 - UFOLEP 0 - non Licenciés 0)

Circuit 30 Km (8) - Circuit 55 Km (15) - Circuit 75 Km (17)

Participation circuits VTT : 26 Vététistes 1 Dame et 25 Messieurs

(FFCT 0 - UFOLEP 0 - non Licenciés 26)

Participation Départementale : Cantal 25 - Lot 4 - Corrèze 8

3 OCTOBRE à SIRAN Randonnée des Châtaignes .

Participation circuits ROUTE : 82 Cyclos

(16 Dames et 66 Messieurs)

(FFCT 78 - UFOLEP 0 - Autres 4)

Circuit 40 Km (15) - Circuit 60 Km (27) - Circuit 80 Km (40)

14 cyclos Siranais pour assurer l'intendance n'ont pas roulé.

Participation Départementale :

Cantal 62 - Lot 14 - Corrèze 4 - Autres 2

Participation circuits VTT :

60 Vététistes (8 Dames et 52 Messieurs)

(FFCT 44 - UFOLEP 1 - non Licenciés 15)

Circuit 25 Km (30) - Circuits 40 Km (30) .

Circuit Pédestre 12 Km (28 Participants)

Participation Départementale : Cantal 59 - Autre 1

18 Octobre à LATOUILLE-LENTILLAC

Sortie Découverte cidre et châtaignes (11P)

Jean Berger, une figure locale.

Depuis 20 ans, Jean Berger est l'auteur de la rubrique « Figure locale » du magazine Cère et Dordogne. Aujourd'hui, c'est son portrait qui y est broché. À la rédactrice il livre avec la sensibilité qu'on lui connaît au travers de ses « papiers » pour Vélo Contact, ses souvenirs d'une enfance rude mais qui lui est chère et dont les racines s'ancrent dans sa terre natale : Bretenoux. Il évoque avec émotion le labeur des parents qui tiraient leurs ressources de la ferme : *La charge de travail qui pesait sur leurs épaules était immense...* l'instituteur et le curé, deux autres figures hautes en relief. C'est l'histoire d'une vie paysanne rudimentaire où le travail était de rigueur, interdisant la poursuite des études après le « Certificat », obtenu avant 14 ans. Contraint de garder les vaches, Jean emportait des livres qu'il lisait en cachette. À 20 ans, c'est la guerre d'Algérie, où il côtoie le risque quotidiennement, comme mineur démineur, (il a « sauté » trois fois sur des explosifs), et la misère des populations qui venaient se servir dans les poubelles de l'armée.

Au retour, il continue de vivre chez ses parents et à leur apporter son aide dans leur exploitation tout en travaillant aux peintures SOB, à Bretenoux.

À 29 ans, il rencontre Josette, infirmière, qui deviendra sa femme. C'est ce qui l'incite à reprendre les études, en cachette pour ne pas inquiéter sa mère, devenue veuve et qui a besoin de son aide, et 2 ans plus tard, il devient infirmier. Sa vie change alors. Des loisirs s'y dessinent et sa carrière sportive démarre avec l'achat de son premier vélo.

Jean se lance dans le cyclotourisme. Il boucle 3 fois le tour du Lot à vélo, mais aussi le tour du Cantal, un parcours très difficile de 500 à 600 km. Ses carnets de route, il les a précieusement gardés, tamponnés à chacune des étapes. Un autre carnet de route montre qu'il a effectué le voyage de Leyme à Arras,

(suite page 34)



Tarifs des licences FFCT 2011

<u>Adultes</u>	Petit braquet	Petit braquet plus	Grand braquet
Sans revue	36 € 70	46€	79€
Avec revue	58 € 70	68€	101€
Jeunes de 18 à 25 ans			
Sans revue	22 € 20	31 € 50	64 € 50
Avec revue	44 € 20	53 € 50	86€ 50
Licences Famille			
1er Adulte			
Sans revue	36 € 70	46 €	79 €
Avec revue	58 € 70	68 €	101 €
2 ^{ème} Adulte			
Sans revue	22 € 20	31 € 50	64 € 50
Jeunes moins de 25 ans			
	17 € 20	26 € 50	59 € 50
Ecole cyclos			
	9 € 50		
Moins de 6 ans			
Duplicata de licence	Gratuit		
	6 €		

soit 800 km, en 4 jours. Cette performance a même été saluée par l'émission des exploits sur RTL.

Jean gagne son combat contre le tabagisme et se lance dans des aventures sportives encore plus incroyables. « *J'ai commencé la course à pied à 34 ans pour arrêter de fumer.* » En 1986, il contribue à mettre en place le premier marathon dans le Lot. Plus aucun parcours de 42 km ne lui résiste : le marathon de Figeac, celui de Toulouse où il effectue son meilleur temps en 3 heures 38 minutes, puis celui de Paris. Vient ensuite celui de New York en 1992, en 3 heures 44 minutes, et les 100 km de Millau, qu'il a effectués trois fois, dont une en 10 heures 13 minutes. À 45 ans il apprend à nager le crawl à la piscine de Leyme.

Passionné d'écriture et de jardinage, Jean est un arbre nouveau, à l'écorce rugueuse, mais au cœur fidèle et tendre. Déraciné, écorché, replanté, il s'est développé et épanoui dans une vie différente de celle à laquelle il était promis, en plongeant ses racines dans cette Terre qu'il aime et dans sa philosophie contre la bêtise humaine, dont témoigne cette citation, au mur de son sous-sol : « *Quand les hommes... auront tué le dernier oiseau, pris le dernier poisson, abattu le dernier arbre, pollué le dernier ruisseau, ils s'apercevront que l'argent n'est pas comestible !* ».

J.-P. F.

Sommaire :

Le moulin d'Escalmels.....	2
Le mot du président.....	2
Bureau, conseil d'administration, Membres.....	3
Il est beau, le petit Jeannot.....	4
La formation au club.....	4
Les cadres du club.....	4
Licences, sécurité.....	5
Séjour à Fréjus.....	5
Quelques bons moments.....	6
La Vélotoise, par un concurrent.....	7
La Vélotoise, par un spectateur.....	8
L'école cyclo de l'US Siran.....	9
Lettre de René Salacroup.....	10
Maurice Maillet, doyen du club.....	10
La randonnée des châtaignes.....	11
L'impressionnante saison de Denis Berthaud.....	11
Classement des cantaliens Centcolistes.....	14
Coma Ruga.....	14
Initiation familiale.....	15
Lettre de Roger Sainte Marie.....	16
Composer son triple plateau.....	17
Via Coma Ruga.....	18
Viva España.....	19
Belgique – Jérusalem.....	19
La saison de Léon Mas.....	20

Le certificat médical de non contre indication.....	21
On organisera.....	21
À pied sur le GR 65.....	23
Bilan financier du club.....	30
Compte rendu de l'assemblée générale 2010.....	31
On a participé	32
Effectif et activité du club.....	33
Jean Berger, une figure locale.....	33
Tarif des licences.....	34

animations festives
et gourmandes
autour du cochon

LA MANGONA*

PRONONCER : LA MANGOUNE

DIMANCHE 6 MARS 2011

TESSON, LE COCHON CANTALÉS INVITE
PETITS ET GRANDS DANS SON PARC D'ATTRACTIONS

LA ROQUEBROU CANTAL - AUVERGNE



Après la descente il faut remonter !!!



La Calobra



Le seul panneau Corse non plombé !!!



Hommage à Pantani au colle dei Morti



Edelweiss : la fleur de montagne



Passage difficile



Village typique breton aux toits en chaume



A chacun sa collection !!!