



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°967

02 Aout 2022



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JUILLET 2022
LES PYRENEES

Carnet de voyage en Pyrénées - II



Le col du Tourmalet Juillet 2022 - 2115m - HC
Si un col de France peut être classé comme mythique, c'est bien celui-ci...Gravi à 74 reprises, depuis la première fois le 21 Juillet 1910, par Octave Lapize, (étape de Luchon à Bayonne, dans les 300Km), ce col relie les vallées de Sainte Marie Campan à l'Est et celle de Luz Saint Sauveur à l'Ouest, 2ème Col routier le plus élevé des Pyrénées.

Revenant à proximité de ce géant, impossible de ne pas être tenté d'en gravir à nouveau les pentes...19 Km, départ Km 0 au centre de Luz, avec une pente moyenne de 7,7%, cela reste apparemment acceptable...Il n'a y a qu'à voir les hordes de cyclistes qui prennent la direction du col pour se dire quand même pourquoi pas moi...

Signifiant « Mauvais tour », le Tourmalet attire par le défi qu'il lance à chacun d'entre nous, l'appel de l'altitude, de la pente, des dénivelés et de sa longueur...

Dés **Luz** ça démarre bien, on est tout de suite en prise avec le relief, somme toute assez modéré pendant 2 Km, puis la pente s'accroît à 8/9% pendant 11Km, avec des passages à 11% à la sortie de Barège ... Là c'est dur, on en voit pas la fin ; La traversée de Barège, village de montagne, est compliquée car la rue principale est étroite, bordée de commerces, puis les thermes, donc du monde qui traverse, les voitures qui forcent pour passer...Là c'est compliqué pour gérer son effort. Arrive un premier plateau, équipé de remontées mécaniques, et point départ de multitudes de chemins de randonnées...paysages splendides dominés par les sommets. Je décide de me faire un ravito, car il reste 6Km de montée avec des passages raides. La température monte presque autant que la route, près de 30° vers 10h30... J'ai besoin d'eau et d'ombre... Un monsieur d'un âge avancé vient taper la discute, lui il est en camping-car...discutant de choses de circonstance, montagne, vélo, je me rends bien compte qu'il a besoin de parler, alors que moi je cherche à me rétablir, car je ne suis pas d'ici et j'ai le sommet en ligne de mire et la montée m'impressionne par ce qu'elle me réserve...

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES



Là, il me confie « qu'il s'emmerde, qu'il se retrouve seul comme un con dans son camping-car... poursuivant qu'il vient de perdre sa femme il y a 2 mois et quelques mois plutôt un de ses meilleurs amis... » ; le tour de France reste un RDV quotidien qu'il attend...qui le raccroche à la vie...sauf que ce jour là est une journée de repos du tour... Je perçois son désarroi, il me refait sa vie à grands traits, dont il n'attend plus rien, nous parlons du COVID sur le tour, lui s'en fou des vaccins et de la maladie, de la politique, il n'attend plus rien...

Ayant terminé mon ravito, je reprends mon vélo, ce qui assure la transition avec cette étonnante conversation qui m'a quelque peu saisi, par le réalisme des mots et la douleur qu'ils recouvraient...Une situation instantanée, où des tranches de vie s'étalent spontanément et nous rappellent que la vie est faite de tous ces instants, des détails pour certains des drames pour d'autres...Nous sommes restés des inconnus l'un pour l'autre, chacun reprenant son chemin, mais nous sommes restés des humains en s'accordant un peu d'écoute...

Au revoir monsieur....

La suite de l'ascension va s'avérer assez difficile, pour moi, car les autres ont l'air d'être plus à l'aise...bref je ne constate pas de progrès par rapport à juillet 2010. Mais reste bien présente l'approche lente mais progressive du sommet, qui quelque part motive, on n'est pas n'importe où tout de même...Ces grands cols aimantent autant qu'ils font souffrir, ils nous défient...

J'ai dû sauter quelques panneaux, car soudain je vois sommet 1km à 10%...et là plus question de lâcher malgré les % très durs des derniers hectomètres. Mais ces derniers mètres vous ouvrent les portes du Panthéon des grands qui ont forgé la légende des lieux. Cette communauté de cyclistes anonymes se retrouve là un instant réunie par la magie des lieux, érigée en temple du cyclisme....

Je cherche Octave, l'immortel, il n'est plus là...une absence temporaire, car se construit la Maison du Tourmalet...

L'année prochaine, une fois les travaux achevés, Octave Lapize reviendra comme le Seigneur de ces lieux et le gardien de tous les Héros du Tourmalet.

A bientôt, je reviendrai...

Gérard BARGER

GRANDES DISTANCES

RACE ACROSS FRANCE 2021



Après une préparation intensive de début mai à fin juin, me voilà prêt pour la Race Across France, mon objectif de l'année, et accessoirement la plus longue épreuve à laquelle je me suis jamais inscrit. Pas de soucis de genou cette année, contrairement à la Route du Diable l'an passé. Les dernières sorties se sont bien passées et j'ai coupé quelques jours pour avoir faim de vélo. 2600km à boucler en moins de 10j, et surtout un énorme dénivelé (20 000m) sur les 1000 premiers kilomètres, l'équivalent de ce que j'ai déjà fait sur le 1000 du Sud 2018. L'expérience acquise à cette occasion m'est bien utile dans la préparation de mon découpage. Il m'avait fallu environ 88h pour boucler cette distance et j'avais fini avec un bon déficit de sommeil. Je me suis donc fixé comme objectif de sortir des Alpes en 4j en limitant mon déficit de sommeil pour pouvoir enchaîner avec les 5j restant. Vous avez donc compris que mon objectif temps est de 9j.

La descente à Cannes va être une aventure à elle seule. Le train que je devais prendre est annulé à la dernière minute du fait d'une panne d'aiguillage. Sur le quai, j'ai rencontré 2 autres RAFeurs, **Guillaume** inscrit sur le 1000km, et **Pauline** inscrite sur le 300km. Le train suivant est dans 4h, en espérant que la panne soit réparée d'ici là... Pas question d'attendre 4h à la gare, comme ils habitent un peu loin de la gare, je leur propose de venir patienter chez moi.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

GRANDES DISTANCES

Nous allons passer l'après-midi en discutant vélo et en stressant sur la reprise du trafic. On en est déjà à envisager des plans B, C, D... pour nous rendre à Cannes si le trafic ne reprenait pas aujourd'hui. Finalement, le trafic reprend, il n'y a plus moyen de rejoindre Cannes, mais on a réussi à trouver une chambre d'hôtel juste à côté de la gare à Marseille pour ce soir. Nous finirons le trajet jusqu'à Cannes demain. La nuit sera un peu courte, nous arrivons à Marseille vers 22h, le temps de prendre possession de la chambre manger, il est près de minuit quand on s'endort enfin. Le réveil est matinal pour prendre l'un des premiers trains pour Cannes.

Arrivé à Cannes, nous nous séparons, le temps que chacun aille récupérer son logement tandis que je rejoins la zone départ pour déposer mes sacs à destination des bases de vie (Saint-Jean-en-Royans au km 500 et Doussard au km 1100) et faire inspecter mon vélo. Je croise quelques visages connus Eric Leblacher, Omar Di Felice, Anaud Manzanini... J'en profite également pour passer sur le stand HolyFat demander quelques conseils sur l'utilisation des barres qui étaient dans le kit nutrition que j'avais acheté. L'occasion d'un échange très sympathique avec son responsable (je le reverrai d'ailleurs en cours d'épreuve sur son vélo).

Je vais retrouver les copains du team Cycloportissimo déjà arrivé sur place pour déjeuner (Patrick engagé sur le 2500, Fabrizio et Aurélie engagés en duo sur le 1000 et Eric engagé sur le 1000km). Je propose à Pauline et Guillaume de se joindre à nous. Reste à occuper l'après-midi avant la pasta party et le départ. L'hôtel Ibis où logent un certain nombre de participants et où j'aurai du dormir la veille au soir me laisse squatter une banquette dans l'entrée. Comme la nuit a été courte, je veux essayer de dormir. On sent qu'il fait déjà chaud et je sais qu'avec la conjonction manque de sommeil et chaleur je risque d'avoir des problèmes pour m'alimenter. Pauline m'accompagne car son hébergement est un peu loin et elle ne veut assister au départ ce soir sans multiplier les trajets. Je vais passer l'après-midi tranquillement, mais sans dormir, entre discussion, raisons sociaux, messages avec la famille et les amis qui me suivent et aussi rencontres avec les maillots Cycloportissimo que je vois passer dans le hall (Patrick et Frédéric). La fin d'après-midi est là et je sors de ma léthargie et de la fraîcheur du hall de l'hôtel pour me rendre dans la zone de départ. Pendant la pasta-party, je retrouve Sabrina, une collègue qui était dans le secteur, l'occasion de discuter un peu et de ne pas penser à la course, même si on ne parle que de ça (on n'allait quand même pas parler boulot, non ?).

Je discute un peu avec Gilles que je ne connaissais que par ses excellents comptes-rendus sur internet. Nous nous retrouvons ensuite entre membre du team Cycloportissimo pour la photo des 4 mousquetaires qui sont engagés sur le 2500km. Ensuite, nous allons nous mettre chacun dans notre bulle à l'approche du départ. Patrick et Gilles partent avant moi, je sais que, sauf incident, je ne les reverrai pas. Je discute avec Hervé qui lui part 1h après moi. On a un découpage assez comparable, il est donc possible qu'on se revoie, même si a priori, je suis un peu plus rapide que lui. Après avoir encouragé Patrick et Gilles lors de leur départ, c'est maintenant mon tour de me diriger vers la rampe de départ. Je profite d'une pompe pour vérifier la pression des pneus. Je prends ma place dans la file à l'appel, l'heure H approche. Je monte sur la rampe de départ, Arnaud Manzanini me voit rire (un moyen comme un autre d'évacuer la tension avant le départ) et me chambre gentiment d'un : « Et il se marre ! ». Quelques mots échangés avec Fergus, le speaker qui officiait comme lanterne rouge quand j'avais fait la Haute-Route. Compte à rebours...

GRANDES DISTANCES



... c'est parti ! Départ comme un contre-la-montre du Tour de France. Pour l'ambiance (encouragements, applaudissements, ...), pas pour l'allure. Sergio et Michel (qui font le 1000km en duo) m'ont averti, les 70 premiers km ça grimpe tout le temps. C'est ce que j'avais vu sur le profil, je pars donc sans m'affoler, me calant à un rythme qui me paraît raisonnable sans me préoccuper des cyclos partis avant moi, ni de ceux partis derrière moi et dont certains vont rapidement me dépasser à (très) vive allure. Rapidement, la route se met à grimper, je continue à mon rythme, je dépasse moins que je ne me fais dépasser, mais c'est sans importance, avec toujours un petit mot d'encouragement pour les autres cyclos.

Il fait chaud, je pense à boire régulièrement. Mes bidons sont un peu trop dosés en poudre pour la chaleur qu'il fait et c'est écœurant. La montée n'est pas trop raide, mais je sais que ça va durer. Dans les cyclos que je double, il y a Thierry, (alerte divulgachage) nous ne le savons pas encore mais nous allons nous suivre tout au long de l'épreuve. La vue sur Cannes et la mer alors que nous montons sur Grasse est agréable à regarder.

Je dois mettre pied à terre pour traverser un village, il y a une fête nocturne et la maréchaussée veille. Même si nous prenons de l'altitude, il fait toujours aussi chaud, la nuit n'apporte pas encore sa fraîcheur. Je roule avec le maillot ouvert, je regrette ne pas en avoir pris un plus léger et surtout qui s'ouvre intégralement. Le contenu de mes bidons me semble de plus en plus écœurant, heureusement que j'ai prévu des compotes de fruit plutôt que des barres énergétiques pour passer la nuit.

La montée est parfois entrecoupée de descentes qui permettent de couper son effort et de récupérer un peu. Enfin, moi je récupère mais certains poussent à fond sur les pédales, tel l'avion qui me double à ce moment- là. La luminosité apportée par la pleine lune est agréable.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

GRANDES DISTANCES

La forêt vers le **col de Bleine** n'apporte pas la fraîcheur que je souhaitais. Je n'arrive plus à boire ce qu'il y a dans mes bidons, trop sucré... L'oreille aux aguets je guette le bruit d'eau d'une éventuelle fontaine, mais rien. Je finis par regarder sur mon téléphone sur mes applications (FreeTap et Chateau la Pompe) s'il y a une fontaine proche. La prochaine est annoncée à Soleilhas, encore quelques kilomètres à tenir. Passé le sommet du col, je décide manger une compote, mauvaise idée, écœuré je vais la rendre quelques mètres plus loin. Il devient vraiment urgent que je trouve de l'eau, mais je ne m'affole pas. Je sais que les grosses chaleurs et la fatigue peuvent me causer ce genre de problème. Je suis plus inquiet pour le manque de sommeil et craint de devoir m'arrêter dès cette nuit, alors que j'avais prévu une nuit blanche.

Je continue à tracer ma route, enfin Soleilhas et sa fontaine, je vide le bidon que j'avais commencé à boire pour le remplir d'eau. Je bois autant que je peux pour me réhydrater. Un cyclo me rejoint et profite lui aussi de la fontaine et nous repartons ensemble pour la montée du col de Saint-Barnabé. Je vais perdre sa roue dans la descente sur **Castellane** qui est assez cahoteuse et que je vais faire prudemment. J'avais regardé cette section du parcours un peu vite et pensais que nous descendions par le barrage de Castillon alors que dans Demandolx nous tournons à gauche. Pendant que nous descendons sur le Verdon, je pense à mon frangin et sa famille qui terminent leurs vacances et vont passer à quelques kilomètres de là dans la journée sur le chemin du retour.

Le départ aurait eu lieu à un autre moment, on aurait presque pu se voir, comme on l'avait fait lors de ma dernière grosse sortie d'entraînement quand nous nous sommes retrouvés au sommet du col des Champs (un Cayolle - Champs - Allos devenu Cayolle - Champs - Cayolle du fait de la fermeture de la route du col d'Allos consécutif à un éboulement). Enfin, nous descendons, je peux avancer sans dépenser trop d'énergie, car je n'ai toujours rien pu manger depuis le départ.

Nous nous dirigeons maintenant vers **les gorges du Verdon**. J'aperçois de temps en temps une lumière devant moi en fonction des virages. C'est la nuit, nous ne pouvons pas profiter pleinement des paysages, mais la luminosité de la pleine a quelque chose de magique en ces lieux. Malgré une certaine obscurité, c'est magnifique. Il faut néanmoins faire attention car il y a quelques pierres sur la route. Je vais d'ailleurs me faire une petite frayeur en touchant une, heureusement sans conséquence. Je continue à descendre les gorges, la lumière que j'apercevais derrière moi a disparue, et j'ai été rejoint par un autre concurrent. Il m'indique une fontaine un peu à l'écart de la route dans un village, La Palud-sur-Verdon. J'en profite pour boire et remplir mes bidons.

Nous sommes en pleine nuit et je n'ai toujours pas froid, les températures sont agréables pour rouler, le concurrent avec qui j'étais a filé devant, je continue à mon allure profitant de la clarté de la pleine lune dans ces paysages majestueux.

Nous sortons des gorges et arrivons au bord du **lac de Sainte-Croix** puis passons Moustiers-Sainte-Marie, alors qu'il y a une petite chapelle sur la droite j'aperçois une tente sarcophage le long de celle-ci.

Un peu plus loin, il y a une table de pique-nique en bois avec un cyclo qui dort dessus. Apparemment, c'est l'heure de repartir car son réveil est en train de sonner. Avec le départ en fin de journée, je ne m'attendais pas voir des cyclos dormir cette nuit.

GRANDES DISTANCES

Il n'y a toujours pas de plat, mais le relief n'est pas trop méchant non plus. Avec les soucis d'alimentation, je sens que je n'avance pas comme je veux mais j'avance. Je suis en train de calculer que je devrais arriver à Oraison à une heure où la boulangerie de la place et le bar en face seront ouverts, ce qui me permettra de prendre un petit-déjeuner. Je vois un paquet de lumière derrière moi alors que j'approche de Puymoisson. Je suis repris par ce groupe dans lequel figure Hervé qui s'étonne de me rattraper, on discute un peu et je lui explique ma situation. Il continue à son rythme et moi au mien.

Un peu plus loin, je suis rejoint par Eric Leblacher. Il me dit que ma sacoche ballotte beaucoup, je le remercie et m'arrête pour vérifier le serrage de celle-ci. Tout est bien fixé, même si c'est vrai qu'elle ballotte beaucoup par rapport à la plupart des autres concurrents. Enfin arrive Oraison, j'ai été rejoint par un autre concurrent qui cherche une fontaine, on en trouve une fontaine, l'eau est chaude, mais il n'y a que ça. Pour moi, pas besoin, je vais m'arrêter un peu plus loin au café après un passage à la boulangerie. Je commence ma journée par une part de pizza, une eau gazeuse et un Coca, normal pour un petit-déjeuner. Je discute avec un autre concurrent qui s'est arrêté au même bar que moi. Je prends mon temps, je suis content de pouvoir enfin manger, en 200km je n'ai quasiment rien pu avaler à part de l'eau... En s'alimentant, la suite sera plus simple.

La suite n'est pas des plus faciles, même s'il n'y a pas de grosses difficultés dans l'immédiat, il n'y a pas beaucoup de plat non plus. Je file sur Forcalquier et la suite est une longue montée jusque Céreste. J'ai retrouvé un meilleur rythme, les effets de mon petit-déjeuner diététique, malgré le vent défavorable. Il ne souffle pas si fort que ça, mais on sent bien qu'il est contre nous. Dommage de ne pas pouvoir se laisser glisser sans effort sur Apt une fois passé Céreste. Quelques bosses nous amènent au pied de Gordes, une belle montée mais le village en vaut la peine et les points de vue dans la montée sont agréables. Je vais rejoindre Thierry au pied de la montée et en faire une partie avec lui, il me laisse filer et je vais finir la montée avec Sylvain et continuer avec lui en direction de Murs. Nous allons suivre le final de la course cycliste homme des jeux olympiques en finissant la montée. On rigole devant la quantité de publicités que diffuse la radio en question, on a même eu peur qu'ils ne diffusent pas l'arrivée en direct devant la longueur de leurs coupures publicitaires.

Je profite d'une fontaine vers Murs pour boire un coup et refaire mes bidons. Un cyclo anglais s'arrête aussi et, voyant ma sacoche et ma plaque de cadre commence à me poser quelques questions. La base de vie de Venasque n'est plus très loin, et c'est majoritairement de la descente, le col de Murs. Je me laisse glisser jusqu'à Bed & Bike où je sais que je pourrais manger un morceau, prendre une douche et faire une sieste si j'en ai envie.

Et j'ai envie de tout ça. Je salue Sébastien qui est aussi sur la base de vie, tout comme Hervé. J'ai un peu de mal à manger mon plat de pâtes, mais j'ai besoin d'énergie. Je refais les niveaux de mes bidons, cette fois-ci, le dosage en poudre est bien meilleur. La douche m'a fait beaucoup de bien. La sieste sera assez courte, mais c'est toujours un peu d'énergie pour ce qui m'attend d'ici la fin de la journée.

GRANDES DISTANCES

Je repars avec un petit groupe, les jambes répondent enfin comme je le souhaite sur le relief accidenté qui nous conduit au pied du **Mont Ventoux**. Au fil des kilomètres, nous nous retrouvons à 2, avec un cyclo belge, Anthony si je me trompe pas de prénom. On discute et les kilomètres défilent, à force de relance, on finit par se dire qu'il faudrait que nous calmions un peu l'allure pour ne pas nous cramer avant le pied de la montée. Je me dis que si je garde le rythme, j'ai peut-être une chance de rejoindre Hervé, parti de Bed & Bike un peu avant moi, d'ici le sommet, et de retrouver Marco qui avait prévu de venir au-devant de lui.

Nous sommes à **Bédouin** vers 14h, la meilleure heure pour gravir le Ventoux, c'est bien connu. Les pentes forcent petit à petit jusqu'à Sainte-Estève et sa fameuse épingle. Anthony est plus à l'aise que moi et nous prenons chacun notre rythme. Le soleil tape fort, le regain d'énergie que j'avais au pied s'amenuise petit à petit et au bout de quelques kilomètres, je me retrouve planté dans la montée. Une première pause, puis une deuxième, puis je décide de faire quelques mètres à pied à côté du vélo, puis de continuer à pied. Nous sommes nombreux dans ce cas-là.

J'ai l'impression qu'il n'y a pas grand monde à part des concurrents de la RAF sur cette montée. Finalement, dans l'enchaînement, assez raide et serré droite gauche, je décide de faire une pause à l'ombre pour récupérer et retrouver un peu d'énergie. Il doit me rester une dizaine de kilomètres, ça va être long...

Je vois passer les concurrents, parfois à pied, parfois à vélo, mais toujours au ralenti. Les randonneurs garés là me demandent si ça va en me voyant assis à l'ombre. Les messages d'encouragements reçus font plaisir. J'apprends par le Whatsapp de CycloSportissimo que le Ventoux a fait mal à tout le monde. L'idée d'abandonner m'a traversé l'esprit, mais je l'ai vite chassée, moins de 24h et moins de 300km après le départ, ce serait ridicule, d'autant que je sais ce dont j'ai besoin pour repartir du bon pied : moins de chaleur, et ça tombe bien on monte vers le Nord et qu'on va traverser la montagne, un repas un peu copieux, pour remettre de l'essence dans les réservoirs, et une bonne nuit de sommeil pour éliminer la fatigue de la veille du départ. Je suis en train de me motiver pour repartir quand je vois un petit groupe, parmi lequel je reconnais les maillots verts de la Team de Lux de deux copains belges, Miguel et Alain. Quelques encouragements de leurs parts et me voilà avec eux sur le vélo.

Les kilomètres jusqu'au **chalet Reynard** se passent bien, comme si on m'avait changé mes jambes pendant ma pause. Nous faisons une pause pour boire un coup et manger un morceau. 3 cannettes de sodas et une glace pour moi. On mange et on boit assis par terre sur la terrasse, l'équipe des photographes de l'organisation vient nous tirer le portrait. Je reconnais aussi le gars d'HolyFat qui est monté en vélo. Après cette pause, nous voilà reparti pour le final. Il va passer sans encombre, c'est une bonne nouvelle, du coup, je prends mon temps au sommet, je discute un peu avec des touristes et d'autres cyclos. Je réfléchis à la suite, malgré les difficultés, je suis à peu près aligné sur mon plan de marche. Je devrais donc pouvoir dormir du côté de Mirabel-aux-Barronies. Je poste un message sur le Whatsapp de CycloSportissimo pour les informer que je suis bien sorti de ce maudit Ventoux et que je continue ma route.

GRANDES DISTANCES

Il m'aura fallu quand même 4h pour gravir le mont Ventoux, je dois avoir établi un nouveau record de lenteur pour mon club cyclotouriste. Je mettrai un temps normal à le descendre, je retrouve Miguel et Alain à **Malaucène**. Toutes les terrasses sont complètes, ils ont été cherché à manger dans une supérette et pique-niquent sur la place. Je décide de continuer, j'espère pouvoir arriver pas trop tard sur Mirabel et trouver un hôtel et un restaurant là-bas. Je repars donc direction **Vaison-la-Romaine**. Les sensations sont revenues et j'avance à bonne allure les mains sur les prolongateurs. C'est ainsi que je rentre dans Vaison, je vois un cyclo de l'autre côté de la route. Il hèle mon prénom quand je passe à sa hauteur, c'est Marco. Il me rejoint et me propose de passer la nuit chez eux, il y a déjà Hervé qui est là. J'accepte volontiers. Et nous voilà parti...

Après avoir été au fond du trou dans la montée du Ventoux, ça fait du bien au moral de retrouver des copains, Marco et Mamie-Thé et Hervé. La douche fait beaucoup de bien, le repas et les discussions aussi. J'apprends qu'Hervé a abandonné. Il me propose de récupérer l'hébergement qu'il a réservé à Bourg-Saint-Maurice (je vous avais dit que nous avions des découpages assez proches). C'est dans 2j, et il y a quelques bosses d'ici là (une double montée sur le Vercors, Sarenne par l'Alpe d'Huez, le Galibier et l'Iseran), je préfère déclinier n'étant pas sûr à 100% de pouvoir respecter mon découpage. Maintenant, il est l'heure de dormir...

La nuit a été bonne, même si un peu courte car je ne veux pas partir trop tard pour pouvoir rallier Bourg-Saint-Maurice ou L'Alpe d'Huez ce soir. Mamie-Thé et Marco se sont levés pour me préparer le petit-déjeuner, je leur avais dit que ce n'était pas la peine, mais ils y ont tenu. Thé, pain, confiture, parfait pour tenir un bon moment avant d'attaquer une boulangerie. Merci Marco et Mamie-Thé ! Je connais le relief qui m'attend jusqu'à la base de vie de Saint-Jean-en-Royans, pas de plat, mais pas de quoi s'affoler non plus. Quelques kilomètres après le départ, il y a des inscriptions encourageant les concurrents de la RAF sur la route, ça fait toujours plaisir. Je vais rejoindre Christian que j'avais déjà vu la veille sur le parcours.

Je me sens bien mieux qu'hier, je peux boire et manger régulièrement sans le moindre soucis, c'est plus facile pour bien avancer. Les kilomètres défilent assez vite sur ce tronçon sans difficultés majeures. Il y a bien la montée du **col d'Aleyrac** qui est un peu longue, mais elle se passe bien, l'absence vent nous aide bien. C'est bien le vent qui m'inquiète pour la suite, notamment dans la remontée de la vallée de la Drôme, pourvu qu'il soit dans le bon sens. Pour l'instant, nous n'en sommes pas là, il faut déjà arriver sur **Crest**, de l'autre côté de la colline. Je m'attendais traverser Puy-Saint-Martin, mais le parcours l'évite pour prendre la grande route. Passer par le village eut été plus agréable selon moi, mais on suit la trace.

Arrivé au sommet de la colline, je suis rejoint par Frédéric, de Cycloportissimo, engagé sur le 1000km, accompagné par un copain à lui. Ils connaissent une bonne boulangerie dans Crest, je vais donc le suivre et partager la pause avec eux. Ils repartent un peu avant moi, me voilà donc seul pour remonter la vallée de la Drôme. Le vent souffle dans le bon sens, en voilà une bonne nouvelle ! La remontée jusqu'à **Die** va passer assez rapidement, juste une petite pause auprès d'une fontaine pour remplir mes bidons. Je me rappelle que dans un fil de discussion, certains avaient parlé d'une pizzeria juste à la bifurcation pour le **col du Rousset**, comme j'ai prévu large à la boulangerie de Crest, j'ai de quoi tenir, mais je fais quand même une pause avant d'attaquer la montée.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

GRANDES DISTANCES

C'est encore une belle journée et même si je n'ai pas fait beaucoup de kilomètres depuis mon dernier remplissage de bidon, j'ai pas mal bu pendant mon déjeuner, je vais donc profiter de la première fontaine que je vois pour remplir à nouveau mes bidons. Et c'est parti pour la montée. Je sais qu'elle est un peu longue, mais pas très difficile. Je fais la montée à mon rythme, un peu surpris de ne pas me faire dépasser, je suis avec des concurrents engagés sur le 500km et le 1000km et même d'en dépasser régulièrement.

Les épingles s'enchaînent et le sommet approche doucement. Les jambes sont toujours bonnes, je sais qu'une fois là-haut, il ne me restera plus que le col de La Chau comme bonne difficulté à franchir, on peut oublier le col de Saint-Alexis, qui enchaîne quasiment avec le col du Rousset, et l'arrivée sur le **col de la Machine**, majoritairement descendante. Dans la descente de Saint-Alexis, je rejoins un concurrent du 500km qui me dit être en difficulté, je le reconforte un peu en lui disant qu'il avance encore pas mal et qu'il est presque arrivé. Je le mets néanmoins en garde à propos du col de La Chau. On traverse **Vassieux**, pas le temps de m'arrêter acheter une Pangée à la boulangerie, ce sera pour une prochaine fois. Une fois passée la nécropole, le Vercors a été un haut-lieu de la résistance et Vassieux a été la cible d'un assaut sanglant de l'armée allemande en juillet 1944, me voilà dans la montée du **col de La Chau**.

C'est raide mais ça passe plutôt bien malgré tout. J'atteins l'épingle, il fait chaud et la route à flanc de falaise est bien exposée, une fois arrivé au mémorial je sais que le sommet n'est plus très loin. Je sais que ça continue à monter jusqu'à un second col, avant de basculer sur le plateau. Il y a pas mal de monde sur ce plateau, principalement des marcheurs, les parkings des stations de ski de fond sont bien remplis. Malgré ça, pas grand-monde sur la route, surtout des concurrents de la RAF sur leur vélo. Je vais discuter avec 2 d'entre eux qui ne connaissent pas la Combe Laval, je leur indique que ça mérite bien une photo. Effectivement, ils découvrent ce magnifique paysage et s'arrêtent quelques instants. Moi, je file sur **Saint-Jean-en-Royans** et la deuxième base de vie où m'attend mon premier sac de délestage. Enfin, tranquillement parce que La Combe Laval, c'est vraiment beau.

Arrivé à la base de vie, je me restaure et vais chercher mon sac. J'en profite également pour prendre une douche. Je croise un maillot de l'Omomarto, mais ce n'est pas Jean-Yves, engagé sur le 1000km et qui doit être sur la base de vie également, mais je ne le croiserai pas. Par contre, je vais croiser Bertrand qui arrive. Je vois également Guillaume, avec qui j'étais descendu en train, on discute un peu et on se réjouit pour Pauline, la 3ème de notre galère de train, qui a bien bouclé son 300km. Frédéric est là également, mais en pleine galère, pas moyen de retrouver son sac, apparemment, il a été expédié directement à Doussard.

Je réalise les transferts dont j'ai besoin entre mon sac et ma sacoche, j'ai rechargé mon GPS et mon téléphone, je suis prêt à repartir à l'assaut du Vercors. On le longe quelques kilomètres avant d'arriver à Pont-en-Royans et remonter les **Gorges de la Bourne**, c'est très beau, mais en fin d'après-midi, il y a pas mal de circulation. Heureusement, la cohabitation se passe bien. La montée est plutôt douce, comme dans mon souvenir, et puis les paysages agréables. Il fait encore bon, mais la remontée apporte un peu de fraîcheur. Arrivée à La-Balme-de-Rencurel, j'aperçois la direction du col de Romeyère, il me semble qu'un des concurrents a posté un message sur le Whatsapp pour prévenir qu'il quittait la trace pour aller le chercher en aller-retour.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

GRANDES DISTANCES

J'ai fini la montée avec un concurrent engagé sur le 1000km, Phil je crois. Nous sommes surpris de croiser un autre concurrent entre Villard-de-Lans et Lans-en-Vercors. D'ailleurs, lui aussi est surpris car il passe au ralenti en nous demandant la route. Ludovic nous rejoint et nous explique que son GPS a eu un petit soucis. Phil a un peu de mal à suivre sur le plateau et nous continuons à deux avec Ludovic, qui est également engagé sur le 2500km. Nous allons passer la bosse de **Saint-Nizier-du-Moucherotte** ensemble pour basculer sur l'agglomération grenobloise. Dans la descente, il me semble reconnaître Sylvère, un copain de Cyclosporissimo, qui montait sur le Vercors. Nous faisons un peu de jardinage dans Seyssins avant de repartir dans la bonne direction. **Le col de Comboire** va rapidement nous remettre les idées en place, il n'est pas long, mais pentu. Nous traversons ensuite Claix Pour partir sur Vizille puis le Bourg d'Oisans.

Ce n'est pas la plus belle partie du parcours, il faut le reconnaître, la vallée de la Romanche ne nous laissera pas un souvenir impérissable. Ce que nous ne sommes pas près d'oublier, c'est le passage sur la 2 fois 2 voies de Vizille. Je m'attendais à ce que nous traversions la ville pour rejoindre à la sortie, mais non, la trace emprunte la grande route. Nous allons nous arrêter pour vérifier que nous ne nous sommes pas trompés et pour enfile nos chasubles réfléchissantes afin d'être mieux vus sur les 3km problématiques, tant pis pour le château de Vizille...

Passé la ville, nous continuons notre remontée de la vallée de la Romanche qui n'est pas la plus belle vallée des Alpes, il faut le reconnaître. Nous avons la chance d'y passer en fin de journée, il ne fait plus trop chaud, mais c'est un peu sinistre. On pense à ce qui y sont passés entre 14h et 18h, ça devait être une véritable fournaise. Un cyclo est arrêté sous une halle, nous lui demandons si ça va. Son « ça va » hésitant ne nous convainc pas, nous nous arrêtons donc pour prendre de ses nouvelles. Il nous confirme que le moral n'est pas au beau fixe et qu'il a eu un coup de moins bien. Après discussion, il repart avec nous et nous voilà en trio pour finir de remonter la vallée. Au bout de quelques kilomètres, notre compagnon de route se met à nous passer des relais monstrueux qu'on a du mal à suivre, il n'y a bien que le moral qui a été touché, physiquement il va bien.

Au long de la remontée, nous avons discuté de la suite, Ludovic veut pousser jusqu'à l'Alpe d'Huez, vu l'heure tardive, j'opte pour un arrêt à **Bourg d'Oisans**. J'espérais arriver plus tôt, mais j'ai commis une grossière erreur dans mes estimations kilométriques... Il va être 22h quand je laisse mes compagnons aborder la montée de l'Alpe d'Huez, pour moi ce sera hôtel. J'arrive peu de temps avant la fermeture de la réception, et après la fermeture de la cuisine. Je n'aurais rien à manger, tant pis, et vu mon heure de départ pas de petit-déjeuner non plus. Une bonne douche plus tard, me voilà au lit. J'avais anticipé cette situation et ai pu ne pas m'endormir le ventre vide grâce à une flasque silicone de 60mL remplie de purée de fruits à coques de chez HolyFat. Je me dis que demain matin, je trouverai une boulangerie ouverte à l'Alpe d'Huez.

Florian CABAJ

L'AGENDA



- Du 15 Juillet au 14 Aout
Sorties du Samedi organisées sur le Forum
- Lundi 15 Aout
La MI-AOUT à VILLARS LES DOMBES (à confirmer pas d'informations sur le site du club)
- Dimanche 21 Aout
Découverte de LYON (Circuit tracé par : **Bernard CHAREYRON**)
- Dimanche 28 Aout
Rallye des Beaujolais Villages à LE PERREON
- Jeudi 01 Septembre
Réunion du CODIR à BRON
- Samedi 03 Septembre
Rallye « La Saint Pierrarde » à ST PIERRE DE CHANDIEU
- Dimanche 04 Septembre
Rallye des Blanchisseurs à CRAPONNE
- Samedi 10 Septembre
Sortie jour à DOUVRES (Circuit tracé par : **Laurent PEYRAQUE**)
- Samedi 17 Septembre
Rallye de JONAGE
- Samedi 24 Septembre
Sortie club à VERNAISON (Circuits tracés par : **Florian CABAJ**)