



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°968

09 Aout 2022



**ATSCAF Cyclotourisme**  
**Club FFCT n° 07061**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

LUNDI 11 JUILLET 2022

LUZ SAINT SAUVEUR - LUZ ARDIDEN



## III - Carnet de voyage Pyrénéens

Après avoir épuisé les 2000m du secteur, j'ai pris celui qui se présentait, l'ascension du Col de Luz Ardiden, et station de ski.

Même si en apparence, il est moins haut et moins long, moins côté que le Tourmalet ou Col des Tentes, il n'en demeure pas moins difficile, avec une pente moyenne de 7,7%, pas loin des deux autres...

Cependant, le Tour de France l'avait sélectionné l'an dernier, avec arrivée au sommet.

Près de 14Km de montée, avec très peu de plages de récupération...La physionomie de la montée, sur le graphique m'a donné un certain élan, car pas d'affichage de pentes très raides...ce qui m'allait parfaitement, après les précédents...par ailleurs la route serpente pour une bonne part ombragée...

Franchement très faisable, enfin sur le papier, ce dont il faut se méfier !

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



# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES



Chaleur matinale bien présente dès 9h00, route déserte ; le départ de Luz est toutefois bien montant, aux alentours de 6/7% sur les premiers km...

C'est après que les lacets enchainent des pourcentages franchement plus raides, avec une alternance de 8/9% dès le 3ème km.

Et à partir de là ça ne baissera plus avant le sommet...Le pourcentage moyen est une chose, mais c'est la pente qui donne le tempo ! et la pente devient capricieuse, franchit à plusieurs reprises les 10/12%, sur des portions certes réduites, mais le cardio monte assez vite, dopé par le soleil qui cogne, sans vent...je me dis que ce n'est pas ce que j'ai lu sur les plans !

Déjà à mi-parcours, je suis un peu cramé...courage il reste encore 7 Km.... !

La route du col s'anime, avec les descendeurs matinaux qui font la descente à fond pour la plupart et ceux qui se réveillent, montent...et ceux qui montent ne trainent pas en route ce qui fait que je ferme la marche, question d'habitude....je vois bien qu'au coup de pédale, ce ne sont pas les cyclistes du dimanche, hommes comme femmes....

Au fait, la mode pour les femmes à la queue de cheval qui dépasse de leur casque ; c'est très mignon....les petits groupes racontent leur vie, comme d'habitude, je me demande bien ce qu'ils peuvent se raconter....moi je suis seul et je n'ai pas envie de parler, et quand bien même je le voudrais j'en serai bien incapable....

A 4 Km de l'arrivée, plus d'eau et ce qui reste est chaud et je suis déshydraté...à l'abord d'un virage, j'entends chanter un petit ruisseau et là j'arrête tout....en fait il s'agit davantage d'un filet d'eau qui ruisselle, mais suffisant pour me rafraîchir, faire tomber la température et reprendre des vitamines.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES



Ce qui reste, c'est malgré tout des 8/9% sauf le dernier aux alentours de 7,5%. Mais la perspective d'un Perrier menthe, me donne l'élan suffisant pour absorber la pente.

L'arrivée à la station, c'est le désert, elle ressemble à une usine sidérurgique à l'arrêt...et évidemment, pas un bistrot, même fermé...Reste le paysage qui offre un superbe dénivelé en lacets....

A l'ombre du bâtiment principal, je reprends mes esprits en écoutant les commentaires car le spectacle est aussi devant...les espagnols qui commentent bruyamment leurs performances, mais pas seulement...un premier français affiche son score, à des gens qui ne lui avaient rien demandé, 1h18.....à peu près le même temps que l'an dernier....(je ne sais pas s'il est déçu ou au contraire rassuré... ! ) ; pour ma part je rajoute 1h15 mais je reste discret.

Un autre confie, à la cantonade, qu'il est parti d'Argelès, qu'il s'est tapé le Tourmalet et histoire de ne pas rentrer trop vite chez lui, s'est fait un petit crochet par Luz Ardiden...

(félicitations, un petit tour de 100Km et 3000m... ) ;

Un autre, signale aux espagnols, qui doivent comprendre, qu'il va revenir en septembre avec sa mère qui fait une thalasso, puis en février pour faire du ski avec son fils,....au fait, où est la femme.... ? Si la conversation avait duré un peu plus, je vous racontais sa vie... !

Je reprends mon vélo, je n'ai rien à dire, (j'ai soif) et je ne vais pas tenir la gazette d'Ardiden, je contemple le très beau dénivelé gravi et celui qui m'attend pour le retour.

En effet la descente est très rapide, avec les mains constamment sur les freins en raison de la prise de vitesse, des virages très serrés ou des lignes droites bien pentues....

En fait, le marquage des panneaux est un peu différent de ce qui est affiché sur internet, donc une ascension plus difficile que prévue, avec des passages franchement raides, pas forcément très longs, qui rendent la montée épuisante...pour moi. Hormis l'altitude, je n'ai vu une grande différence avec le Col des Tentes.

Ascension très technique qui permet de faire le plein de globules rouges pour la suite.

**Gérard BARGER**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>



# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

**JEUDI 28 JUILLET 2022**

**LES COLS DE L'AIN**

En ce Jeudi 28 Juillet le réveil est rude : 3h du matin.

A 3h30 direction l'aéroport St Exupéry pour Madame qui part faire un tour dans son pays d'origine la Norvège.

Moi, prenant mon astreinte le soir, je décide de continuer et d'aller sur Bellegarde sur Valserine conquérir des cols dont mon 700ème et me rapprocher de l'objectif d'avoir tous les cols de l'Ain.

Je fais une pause sur l'aire d'autoroute du col de Ceignes (il commence à être connu des Atscafiens celui-là) pour dormir un peu avant de m'élaner.

Après ce repos pas vraiment réparateur j'arrive à mon point de départ vu sur Google street view sur les hauteurs de Bellegarde.

Je n'ai pas roulé depuis 3 semaines à part les 9 parenthèses à vélo pour aller au stade voir les concerts.

Il y a quand même 112km au programme et surtout plus de 2000m de dénivelé à faire.

7h40 c'est parti avec en hors d'œuvre **le col de Menthrières** (qui va être gravi 2 fois par les coureurs du Tour de l'Ain en Aout) Ce qui est sympa c'est qu'il fait bon et que le soleil est à l'ombre de la colline. Quasiment toute la montée est de cet acabit ce qui rend les choses plus agréables parce que la montée en elle-même est dure.

J'arrive au km 6 et 5 avant le sommet on est sur une moyenne de 8,4% quand même. On voit voler des oiseaux dont des gros rapaces et en bas dans la vallée on aperçoit parfois la vallée de Valsenhône et en face le plateau du Retord (Fait en 2019).

A 2km du sommet ça descend on arrive sur la station de Menthrières mais ça se cabre à nouveau pour le dernier kilomètre et enfin après 15 bornes en quasi grimpelette depuis le début



*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

Une jolie descente jusqu'à Chézery ou je ferais une pause-café et l'achat de quelques victuailles car la montée jusqu'au col de la Faucille même si ce n'est pas très pentu sera longue 30 bons kilomètres. A Lelex pause sandwich, remplissage des bidons et ça repart.

Je croise des groupes de jeunes en randonnée, ça sonne un peu Hollandais au niveau du langage puis à partir de Mijoux hop retour petit plateau et tout en haut car ça se raidit.

Petit mais pas simple détour vers **le col de la Combe Blanche** puis enfin il me faut atteindre **le col de la Faucille** puis du marteau (ouais je sais elle est facile celle-là)

Le voilà le 700ème



Le temps passe, un bout de Comté, de l'eau fraîche et quelques chips et c'est parti pour la descente sur **Gex**. J'essaye de prendre le Lac Léman et les montagnes en face mais c'est brumeux donc pas terrible pour les photos grrr.

En arrivant sur **Gex** quand il me faut re-pédaler je sens une douleur sur le mollet droit comme un point de contracture et ça le fait ça chaque coup de pédale pas top pour les 45km qu'il me reste à faire et qui plus est le vent de face et pleins de faux plats montants comme on les adore quand on est cuit.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>



# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

Je tombe sur une route barrée avec des travaux qu'il me faut passer à pied puis toute une petite succession de passages en montées qui font mal.

Ça devient un calvaire, il fait de plus en plus chaud et les bidons chauffent vite.

C'est l'enfer.

J'emprunte une ancienne voie ferrée devenue une voie cyclable après c'est de la piste mais ça grimpe moins.

Une âme charitable m'offre de l'eau fraîche.

Ouf ça soulage car il reste encore une vingtaine de kilomètres et toujours pas beaucoup de descente ou alors très courte.

A **Collonges** (pas au Mont d'Or) je me retrouve sur la Nationale et sa circulation qui va avec.

Des dizaines de camions et de voitures et vas-y des motards etc,

Finie la tranquillité mais au moins ça descend ouf car je suis au bout du bout comme on dit.

Il est près de 16h30 quand j'atteins enfin la voiture à l'ombre, donc hors délai et éliminé pour le lendemain

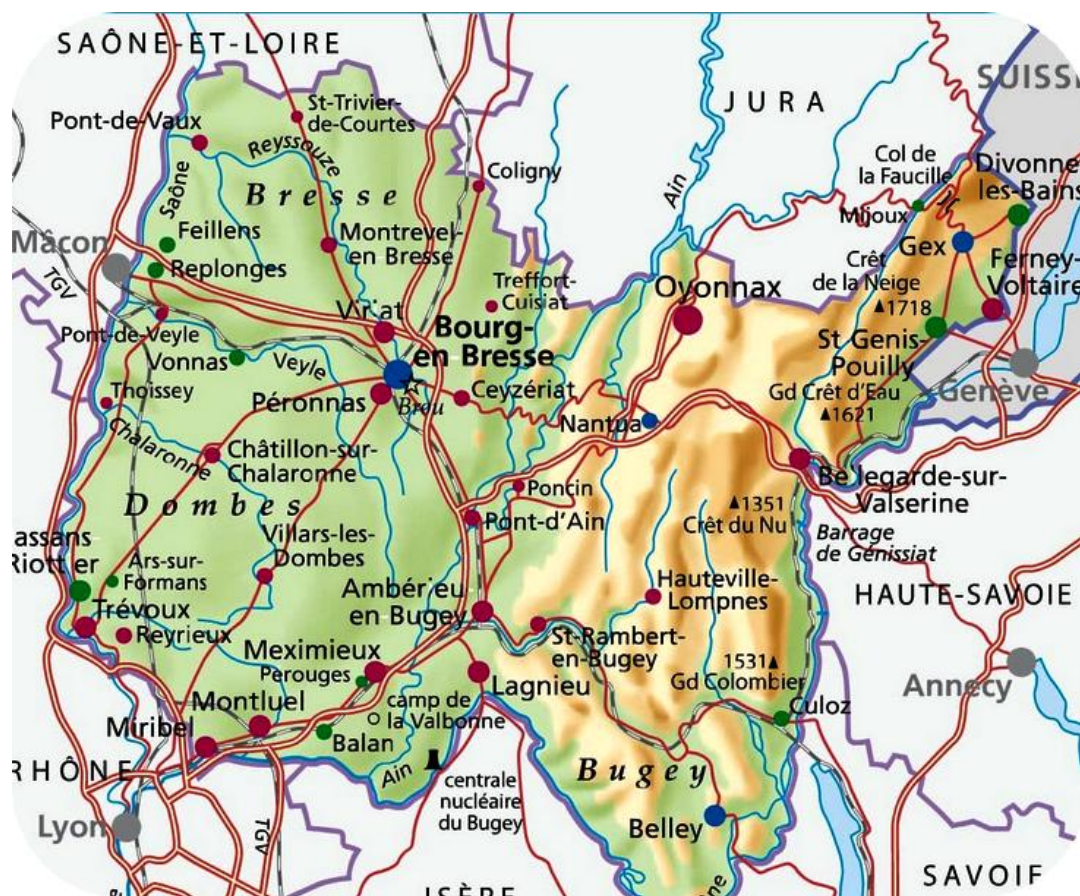
Ca tombe j'avais prévu de rien faire ☺

J'aurai malgré toute l'eau ingurgitée des crampes sur l'autoroute.

Le bilan fait état de 112km et 2035 m de dénivelé et 3 nouveaux cols

(tous dans l'Ain plus que 2 pour finir le brevet).

Philippe DESIRE



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

# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021



Col de Sarenne

.... 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....

Le réveil sonne, je m'habille, descend récupérer mon vélo, et me voilà parti pour faire l'Alpe d'Huez et Sarenne au petit-déjeuner. C'est copieux, à l'image de la journée qui s'annonce. J'ai la chance que mon hôtel soit à l'entrée de Bourg d'Oisans, ça me laisse quelques kilomètres pour m'échauffer avant de partir dans la montée. Pour ceux qui ne connaissent pas l'Alpe d'Huez, c'est vraiment le pied le plus terrible, la suite est un peu moins dure passé le village de La Garde. Dès le pied de la montée, j'aperçois une lumière rouge devant moi, je suis content de ne pas être seul pour cette montée. Je regarde mon GPS, le rythme semble bon, j'espère donc revenir sur cette lumière. Je suis doublé par un autre cyclo sans sacoche. Je le laisse passer et continue à mon rythme, je vois les 2 lumières qui s'éloignent. Tant pis, je ferai la montée tout seul. Les virages défilent, j'arrive à relancer dans les épingles, j'ai bien récupéré de ma première journée compliquée, même si je suis surpris de ne pas avoir pu rejoindre le cyclo que j'ai aperçu au pied, le moral est bon.

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



# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021

J'arrive dans la station en suivant la trace, l'œil aux aguets pour trouver une boulangerie ouverte mais je ne vois rien d'ouvert, il est encore trop tôt. Je pars donc en direction **du col de Sarenne**. Il y a longtemps que je ne l'ai pas empruntée dans ce sens-là. Je sais que c'est un peu long, pas forcément dur, mais il faut être patient. Après une première partie descendante, j'amorce la remontée sur le col. Je continue à mon rythme pour rejoindre le sommet où une voiture est stationnée. Je retrouve les deux cyclos, ils sont avec assistance, ce qui explique que je n'ai pas pu les suivre / rejoindre. Je discute avec le conducteur de la voiture, il me parle de Cyclospportissimo et qu'il en a fait parti, mais je ne me rappelle pas de lui. Je réaliserai quelques heures plus tard qu'il doit s'agir de Jean-Paul qui était là la première année et que j'ai du croiser une fois.

Le jour s'est levé pendant la montée et il fait parfaitement clair pour la descente, tant mieux car la route n'est pas très large et il y a souvent des pierres sur la route dans le haut. Je descends donc prudemment, et je vais finir par rejoindre un groupe qui a bivouaqué à Clavans, par contre toujours pas de boulangerie. Dans le groupe, il y a le cyclo que nous avons retrouvé dans la remontée de la vallée de la Romanche, mais aussi Guillaume, Anthony, Clément que je vais retrouver régulièrement tout au long de la journée (et parfois plus loin aussi).

On traverse **Mizoën**, mais toujours pas de boulangerie ouverte, pourtant il y a un certain nombre d'yeux aux aguets pour trouver de quoi prendre un petit-déjeuner. On longe le lac du Chambon et nous voilà parti pour la montée Lautaret. Ce n'est pas trop raide, c'est juste long, et le besoin de boulangerie commence à se faire sentir. Chacun a pris son rythme dans la montée et nous allons nous regrouper à La Grave où se trouve, enfin, la boulangerie tant attendu. Je m'achète de quoi tenir jusqu'à Valloire au moins et je mange, nous ne sommes pas tous sur les mêmes stratégies d'alimentation et je reste avec Anthony alors que le reste du groupe repart petit à petit. On discute avec un vacancier qui est intrigué par nos sacoches, il est cycliste lui-aussi et la discussion s'engage pendant que nous prenons notre repas. Les sandwiches avalés, il est l'heure de repartir, Anthony a quelques soucis digestifs et doit parfois faire des pauses, je me retrouve donc à nouveau seul dans la montée, c'est long, mais finalement ça passe plus vite que je ne le pensais. Je m'accorde une pause au sommet du **Lautaret** où je vais retrouver Pascal qui est en train de finir sa pause. Je profite de cette pause pour faire un passage aux toilettes, c'était même le but premier de cet arrêt.

Le **Galibier** est une autre paire de manche, mais les jambes ne sont pas trop mauvaises donc j'en profite. Je guette de le ciel depuis ce matin et la météo est bien meilleure que celle-ci que nous craignons d'avoir (orage / pluie annoncé), tant mieux car la pluie n'est jamais agréable, mais à 2000m et au-delà, ça peut vite être problématique. Il y a quelques nuages, mais rien de menaçant pour le moment. Je discute dans la montée avec un cyclo, me voyant avec la sacoche, il me demande ce que je fais. Quelques minutes qui font passer le temps et oublier la pente jusqu'à ce qu'il me laisse filer pour atteindre le copain avec qui il roule. J'arrive au niveau du tunnel, il n'y a plus qu'un km jusqu'au sommet, mais ce n'est pas le plus facile, loin de là. Je suis tout à gauche depuis un moment déjà, mais ça passe même dans les pentes les plus raides. Je ne traîne pas au sommet, juste le temps d'enfiler ma veste et je bascule dans la descente.

Ça descend bien, pas trop de vent non plus, tant mieux, ça aurait été dommage de devoir pédaler entre Plan-Lachat et **Valloire**. Je vais retrouver Clément et nous franchirons **le col du Télégraphe** ensemble. C'est d'ailleurs là que nous déciderons de prendre le déjeuner, il est l'heure et il y a une pizzeria. Julien, un triathlète aux multiples IronMan que Clément connaît, nous rejoindra peu après et partagera le repas avec nous.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021

C'est Clément qui paiera pour moi car je n'ai plus d'argent liquide et le restaurant ne prend pas la carte bleue. Il faut donc que je reste avec lui jusqu'au prochain distributeur de billets.

On bascule dans la vallée de la Maurienne pour partir en direction de **Iseran**. La signalisation routière essaye de nous saper le moral annonçant le col de l'Iseran à 70km, j'ai prévu de le passer aujourd'hui, il y a encore de la distance à parcourir. Nous allons faire un petit groupe dont je vais perdre les roues en faisant une pause pour satisfaire un besoin naturel. Dommage, même si le vent n'était pas défavorable, ça aidait bien ce petit groupe dans la vallée qui n'est pas très agréable à remonter jusqu'à Modane.

Je n'ai pas tout perdu, une voiture d'assistance d'un concurrent s'est arrêtée au même endroit que moi et m'a proposé de me ravitailler en eau. A l'entrée de **Modane**, je trouve un distributeur de billets et retire de l'argent, plus qu'à retrouver Clément pour acquitter de mes dettes.

De là, nous montons sur Aussois, je me rappelle de cette route pour l'avoir déjà empruntée sur un BRM400 montagnoux au départ de Grenoble. Nous allons passer sur la même plage horaire, sauf que là, nous sommes fin juillet, le BRM en question avait lieu début octobre, les températures ne vont pas être les mêmes.

Ça se confirme, il fait chaud, très chaud, je réussis à rejoindre Anthony et Guillaume. On aperçoit un autre cyclo devant, on va rapidement identifier Pascal qui n'est pas vraiment ami avec les grosses chaleurs.

Cette chaleur va bien nous user et nous accueillerons avec soulagement le passage à Aussois et la bascule pour rejoindre la vallée. On est d'autant plus content qu'on sait qu'il y a une mini base de vie dans le siège d'une société de guide. Il y a déjà quelques cyclos qui sont en pause au moment où nous arrivons. Je retrouve Clément et j'en profite pour rembourser mes dettes.

Certains vont faire la sieste, pour d'autre ce sera une douche et pour autres, un peu de ravitaillement solide ou liquide proposé par nos hôtes. Les discussions tournent autour de la suite de la journée et franchir ou non l'Iseran.

On a vu quelques nuages sur la Vanoise et la météo n'est pas forcément très encourageante sans être catastrophique non plus. Échapper aux averses semble néanmoins illusoire, mais nous reprenons la route, on a jusqu'à Bonneval-sur-Arc pour se décider.

Il va falloir se décider car **Bonneval** approche doucement, une première bosse après Termignon, le raide col à la sortie de Val-Cenis et nous voilà dans la vallée qui nous y amène. Je suis avec Anthony et Guillaume, Julien et Clément ont filé un peu devant.

Arrivé à Bonneval, la question n'a toujours pas de réponse. Je tergiverse un peu. Anthony et Guillaume décident de faire la pause diner ici en passant à la boulangerie et à la fromagerie. Moi je réfléchis, les prévisions sont plutôt bonnes, mais le ciel n'est pas très engageant.

Mon frangin Yoann m'a envoyé un message m'incitant à passer maintenant.

Je l'appelle, il finit de me convaincre d'y aller maintenant, je vais saluer Guillaume et Anthony et je repars. Il va falloir que je trouve mon hébergement pour ce soir et que je règle le problème de mon repas car je vais arriver à Bourg-Saint-Maurice vers 22h. Il y a le MacDo, mais je n'en ai vraiment pas envie.

A la question « pourquoi aller si loin ? » voilà la réponse. Je ne veux pas m'arrêter à Val d'Isère pour ne pas commencer la journée par 1h de descente glaciale.



# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021

Je repense soudainement à Hervé qui m'avait proposé de récupérer son hébergement à Bourg-Saint-Maurice, je l'appelle. Et voilà, j'ai les coordonnées de son hébergement, merci Hervé, il va les prévenir, plus qu'à les appeler, ce que je fait immédiatement. Quelques instants plus tard, j'ai un hébergement à Bourg-Saint-Maurice, même si j'ai senti mon hôte un peu gênée, elle a d'ailleurs conclu par un « on se débrouillera ».

Reste le problème du repas, mais mes amis Damien et Isabelle vont m'être d'un précieux secours, ils sont de passage et ont prévu de m'attendre. Je les appelle pour me confirmer qu'ils seront bien là. La réponse est positive, ils auront un morceau de fromage et de pain pour me dépanner, merci Damien et Isa ! On a profité de l'appel pour caler le point de rendez-vous.

Une camionnette de l'organisation va me dépasser dans le bas de la montée. J'ai passé la première épingle après **Bonneval-sur-Arc**, j'ai donc le vent dans le dos. Arnaud Manzanini qui est dans le véhicule va me chambrer en me disant que j'ai le vent dans le dos, je lui réponds que c'est trop facile mais je ne sais pas s'il l'a entendu.

Je rentre dans le vallon pour profiter du premier replat. Le ciel est gris et la pluie va finir par arriver, j'ai du mal à croire que les nuages tiennent tout le long de la montée. Effectivement, rapidement, je prends de la pluie, de la vraie qui mouille.

Enfilage du Gore-Tex en express et je repars. Je suis passé sur l'autre versant de la montagne et la pluie se calme, j'en aurai eu à peine 5 minutes, maintenant il bruine, c'est moins gênant. J'ai un petit instant d'inquiétude quand je vois le message d'Arnaud sur le Whatsapp annonçant la pluie au sommet du col. Moi j'ai fini par sortir de la bruine.

La route est toujours mouillée, elle le restera jusque plus bas que **Val d'Isère**. Je monte plus vite que ce que je ne pensais, ce qui n'était pas gagné pour une troisième journée de vélo avec une Alpe d'Huez et un Galibier dans les jambes. Le final est toujours aussi dur, mais je n'ai pas de pluie. Arrivé au sommet, il fait froid, mais pas de pluie.

Comme il ne pleuvait plus, j'avais ouvert ma veste et mon maillot, là je referme tout, remonte les manchettes et c'est parti pour la descente. J'envoie juste un message sur le Whatsapp pour avertir que la pluie n'est plus au sommet.

C'est glacial, comme je m'y attendais, j'y vais doucement, le GPS indique 6°C, mais avec la vitesse et l'humidité, le ressenti est bien inférieur. J'espère retrouver des températures moins froides sur Val d'Isère, mais il va falloir que je sois plus patient, c'est vrai que la station est à 1800m d'altitude. Il fait toujours aussi froid, je grelotte un peu de temps en temps.

Val d'Isère est derrière moi, pourvu que ça se réchauffe enfin. D'ici là, il va falloir passer par les tunnels, un copain y est passé il y a 48h et m'a qualifié ça de passage gravel dans un message.

En fait, ça secoue un peu, mais le bitume n'est pas si mauvais que ce que je craignais suite au message. Il a prévu de venir me voir demain, je lui dirai que ce n'est pas ça le gravel.

Enfin je me réchauffe, il ne fait forcément beaucoup plus chaud, mais j'ai fini par sécher ce qui y fait beaucoup.

J'arrive à l'entrée de Séez et retrouve mes amis Damien et Isabelle sur le parking comme prévu. Je suis super content de les voir (et pas que pour le pain et le fromage qu'ils me donnent). On discute un peu, je passe le message à Damien de remercier tous les copains de l'Arboteam pour les messages d'encouragements que je reçois depuis le départ. J'ai rappelé mon gîte pour obtenir l'adresse, mes amis décident de m'y suivre en voiture.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021



Arrivée sur **Bourg-Saint-Maurice** (merci Damien pour la photo)

J'arrive au gîte et mes hôtes s'étonnent de ne pas voir Hervé avec moi. Il y a eu une petite incompréhension et pour eux, Hervé était toujours sur la route. Comme la chambre ne dispose que d'un lit, cela explique la petite gêne que j'avais perçue lors de mon appel. Je me pose à table et mange un bon morceau de pain et de fromage pendant que je discute avec Matthieu et Emmanuelle mes hôtes du jour. Ensuite, ce sera la douche et une bonne nuit de sommeil car l'étape a été exigeante...

Après mon arrivée tardive d'hier soir, je m'offre une grasse matinée ce matin, départ à 7h20. J'ai prévu d'aller jusqu'à Doussard ce qui fait une étape plus courte qu'hier, mais également une étape avec moins de dénivelé. Ce ne sera pas plat pour autant, il y a quand même le Cormet de Roselend, le col des Saisies et le col de la Colombière pour finir. Je rediscute avec Matthieu et Emmanuelle en prenant mon petit-déjeuner (je finis mon pain et mon fromage, dont du bleu de Bonneval, c'est très bon), et je promets de les informer lorsque je serai arrivé au bout de mon aventure.

Merci Matthieu et Emmanuelle

Comme la veille, j'ai quelques kilomètres d'échauffement avant de commencer la montée du Cormet de **Roselend**. Je sais que la montée est longue, mais pas trop dure, je m'en rappelle du Tour du Mont-Blanc où elle est l'avant-dernière du parcours. Il faut sortir de la première partie en forêt pour profiter des paysages. Les jambes répondent encore présentes malgré l'accumulation des efforts. Je vais faire une partie de la montée avec un concurrent engagé sur le 1000km, les kilomètres passent plus vite quand on discute et le sommet arrive. Mon compagnon de route s'arrête auprès du commerçant qui vend de la charcuterie au sommet.

Je décide de basculer dans la descente, je sais que nous ne traversons pas Beaufort avant de partir sur le **col des Saisies**, pour ne pas perdre de temps, je décide de faire une pause ravitaillement au refuge qui est un peu plus haut que le lac.

Je vois passer mon compagnon de route et une paire d'autres concurrents pendant que je déguste un chocolat chaud et une tarte aux noix. Cette pause m'a fait du bien et je continue ma descente vers le pied du col des Saisies. Nous montons par Hauteluçe qui est une route secondaire plus tranquille mais que je trouve assez longue, c'est déjà l'impression que j'avais eu lors du Tour du Mont-Blanc.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>



# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021

A nouveau je retrouve des concurrents et toujours en discutant, les kilomètres défilent. Arrivé au sommet, je trouve qu'il est un peu tôt pour m'arrêter déjeuner, je bascule donc dans la descente. Finalement, la faim va faire son apparition dans la descente, j'hésite à attendre Flumet et le pied de la remontée sur Megève. Finalement je vais me décider en apercevant un maillot du Team de Lux assis en terrasse alors que je traverse **Notre-Dame-de-Bellecombe**.

C'est Miguel que je n'ai pas vu depuis Malaucène qui déjeune, je le rejoint et commande une omelette comme lui.

On discute de nos progressions respectives jour par jour, de nos sensations. Miguel repart quand mon omelette arrive, je vais ensuite prendre un dessert en prévision du **col de la Colombière** et de son approche qui est encore longue. Le ventre plein, la descente continue, mais il faut rapidement remonter en direction de **Praz-sur-Arly**.

C'est une route que je connais bien pour l'avoir faite à plusieurs reprises, notamment sur Lyon - Mont-Blanc. Ce n'est pas trop dur, mais ça peut être usant, aujourd'hui ça passe bien, même s'il fait chaud et qu'il y a un peu de circulation.

Petite inquiétude car j'ai un craquement qui est apparu au niveau de mon pédalier, à chaque tour de manivelle.

La chaleur et la circulation vont s'accroître dans la descente sur Cluses. C'est l'entrée de la ville que je retrouve un copain, Sylvain. Il est venu me saluer et faire quelques kilomètres avec moi.

Nous allons monter la Colombière par deux routes différentes, lui par Romme, moi par la route normale et nous retrouver entre Le Reposoir et le sommet, en fonction de nos progressions respectives. Nous nous tiendrons informés de nos progressions respectives par messages.

Dans le pied du col, je vais retrouver Phil avec qui j'avais fini la montée des gorges de la Bourne.

Nous allons discuter et partager une pause auprès d'une fontaine.

Ça tombe bien, je cherche à remplir mes bidons depuis Megève sans succès. Ça monte bien, mais je sais que ce n'est que le prélude. Les jambes se font lourdes, la montée va être longue. J'arrive au Reposoir et j'en informe Sylvain.

Je trouve à nouveau une fontaine et remplis à nouveau mes bidons.

Le pire du col commence maintenant, ça va être un calvaire, pas au niveau du Ventoux, mais dur quand même. Les variations de pentes à la sortie du village finissent de me couper les jambes.

J'avance, mais c'est dur, j'ai retrouvé un compagnon de route, nous allons faire quelques kilomètres ensemble, jusqu'à ce qu'on aperçoive le sommet. La vue sur le sommet, encore distant de quelques kilomètres, fini de m'achever moralement.

Je fais une pause pour récupérer, j'informe Sylvain de la distance qu'il me reste à parcourir jusqu'au sommet, mais pas de réponse. Je suis surpris qu'il ne m'ait pas encore rejoint car je me traîne.

Jusqu'au sommet, je vais faire une pause tous les kilomètres, Sylvain me rejoindra juste avant le sommet.

J'aperçois Miguel qui déguste une glace et bois un coup, et comme ce midi, je vais l'imiter. Il reste un peu de distance jusqu'à Doussard, mais dans ma tête j'en ai fini avec les Alpes, parfaitement en ligne avec mon plan de route.

J'en profite pour répondre à un message Whatsapp sur le groupe Cyclospportissimo. Bridou nous a dit qu'il était à Doussard avec quelques outils si nous avons un soucis mécanique et qu'il pourra regarder.

Je l'informe donc de mon craquement dans le pédalier.

# GRANDES DISTANCES

## RACE ACROSS FRANCE 2021

Je suis en train de manger une glace et boire un soda avec Sylvain quand je vois arriver Sergio qui en duo avec Michel sur le 1000km. Ils sont à la lutte avec un duo italien pour la deuxième place. Sergio commande rapidement quelque chose pour Michel et lui.

A peine Michel arrivé, il avale son soda et les voilà partis, quelques secondes derrière les italiens. Je me dis que si je peux les aider, je vais le faire.

Avec Sylvain nous basculons dans la descente, mais les 30 secondes de retard au départ ne seront jamais bouchées.

Nous nous relevons et continuons à une allure plus tranquille. Sylvain connaît le secteur comme sa poche et m'avertit à la moindre bosse. Nous finissons par rejoindre les bords du lac et la piste cyclable, Doussard n'est plus très loin.

Nous y arrivons quelques instants après Sergio et Michel qui ont réussi à accrocher la deuxième place. Il y a d'autres finishers du 1000km qui en terminent également. Bridou est là parmi les bénévoles et prends des photos des arrivants quand il n'est pas occupé ailleurs.

Il a le temps de jeter un œil à mon pédalier, et me dit qu'il n'a pas les outils avec lui, mais que ce n'est rien de grave, je peux continuer sans craintes. Merci Bridou ! Vanessa et Miss Coco sont là parmi les bénévoles, ça fait plaisir de les voir. Vanessa me réchauffe mon assiette et me l'apporte, ça fait du bien de manger.

Il n'est pas encore trop tard, mais dans ma tête, je m'en tiens à mon plan de route qui est de faire une coupure et de ne repartir que demain.

Il y a des lits de camps pour passer la nuit, par contre, rien pour prendre une douche c'est un peu dommage. Je vais retrouver Guillaume qui en termine avec le 1000km, bravo à lui !

Guillaume et Anthony vont arriver également et nous allons décider d'aller manger à la pizzeria du village.

On se raconte nos dernières 24h, comment chacun a passé l'Iseran, où on a dormi. Il s'avère que j'ai eu beaucoup de chances car nombreux sont ceux qui ont eu plus de pluie que moi, à la montée ou à la descente du point culminant du parcours.

On se projette également sur demain, j'ai prévu de partir à 5h, à voir en fonction de la météo car la pluie est annoncée aux aurores. Eux espèrent partir un peu plus tôt, certainement 4h.

Mon objectif sera d'atteindre **Gueugnon** pour dormir chez Bruno, ce qui va faire une grosse étape avec un final pas simple dans le Charolais.

Mais ce sera pour demain, là il est temps de dormir.

**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~~ (annulée faute de bénévoles)

- 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**)

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