



*En raison du mauvais temps, certaines sorties ont été annulées; la randonnée inédite de Monferran de Savès du 26/04, L'Union du 01/05. Fort heureusement, nous eûmes un temps plus clément pour notre périple en terres catalanes.  
Aurons-nous plus de chance qu'en 2008 pour la 16<sup>ème</sup> randonnée grenadine du 05/07 prochain... ?*

*Jean-Claude BILLIERES*

### **Randonnée des coteaux de Castanet du 19/04/09 par M.ZAÏA.**

Qu'elle est belle la campagne lauragaise vue du "ciel" par un beau matin ensoleillé.....c'est l'impression qu'on a eue dimanche 19 avril en participant à cette classique castanéenne, tellement on dominait les vallées. Il faut dire qu'avec un dénivelé de 850 m. sur un circuit de 75 km ( 80 en réalité), on n'a pas pu profiter de plus de 200 m. de plat consécutifs (mise à part la piste cyclable du canal) sans être confrontés à une côte : c'était de la "tôle ondulée" mais à Castanet on pouvait s'y attendre n'est-ce pas ?

Partis de Grenade à 7 h. précises à six (J.Claude Billières, Yves Coupel, Jérôme De Coninck, Joseph Larroquant, Dominique Maillot et Marcel Zaia) , nous avons retrouvé Daniel Feral à Castanet à 7 h 45. A 8 heures nous étions sur la piste cyclable qui longe le canal du midi par l'ancien chemin de hallage peu fréquenté à cette heure matinale, nous laissant le loisir d'apprécier le cadre calme et bucolique qui défilait sous nos yeux. Il ne faisait pas très chaud à cette heure là et certains ont regretté d'avoir enfilé un collant court....Mais rapidement après une dizaine de kms, les choses sérieuses ont commencé à proximité du pittoresque village de Montesquieu Lauragais. Un problème de dérailleur s'acharne sur notre ami Yves qui n'arrive pas à passer la triplète , ô combien utile dans ce secteur. Grâce à sa pugnacité légendaire et par la suite, ayant réussi manuellement à actionner la précieuse couronne, il surmontera les obstacles nombreux dans cette contrée. Le ravitaillement de MONESTROL est le bienvenu et recharge nos accus. Et c'est reparti !!! bosses, faux-plat...Il en sera ainsi jusqu'au bout de cette randonnée assez éprouvante. Fort heureusement, le vent d'autan avait oublié de se réveiller remplacé par un léger vent d'ouest favorisant notre retour vers Castanet.

Ce fut une bonne mise en jambe avant d'affronter les difficultés que nous promet Adrien à Argelès. L'organisation aurait été presque parfaite si le fléchage était positionné comme on sait le faire au Grenade Cyclo Sport : avant- pendant et après chaque changement important de direction.

Les organisateurs étaient satisfaits de la bonne participation : 305 cyclotouristes et une soixantaine de V.T.Tistes ont répondu présents.

Au nombre de participant, le GCS s'est classé 9ème (peut mieux faire).

### **Compte rendu séjour Argelès 8,9,10/05/09. par J-C BILLIERES.**

#### **Vendredi 08/05/09.**

Parti comme convenu à 7h30 de Grenade, c'est vers 10h30 que le groupe se reconstitue sur le parking proche de la résidence de la famille PRADINES. Notre guide Adrien nous conduit au port d'Argelès où se situe Maeva, le centre d'hébergement de la plupart d'entre nous. A notre grande surprise, le propriétaire de l'établissement nous informe que nous pouvons immédiatement prendre possession des studios. De fait, nous décidons de prendre le temps de nous installer et de casser la croûte. 14h00 sera l'heure du rendez-vous pour la première randonnée de ce séjour.

A l'heure dite, sous un ciel gris mais non menaçant, 22 acteurs s'élancent. Au bout de 500 m, en raison du tournage d'un film, nous nous retrouvons sur une route barrée, nous obligeant un changement de scénario. Qu'importe, notre brillant réalisateur Adrien change de plan et nous propose une nouvelle scène qui va de toute façon nous conduire à SOREDE, prochain village à traverser. C'est à cet endroit que le peloton va se scinder en 2 groupes; un emprunte l'itinéraire prévu, le 2<sup>ème</sup> préfère écourter la distance et suivre un circuit plus souple.

Les membres du premier groupe continuent leur périple en direction de Montesquieu des Albères, entament une ascension au milieu d'une suberaie.

Arrivés à VIVES, nous passons à proximité de "l'institut méditerranéen du liège" inauguré en juin 1994, dont le but est de promouvoir et valoriser les produits issus de la sylviculture des chênes-lièges, bien implantés en ces lieux. C'est à ce moment que le soleil décide de nous accompagner. La route grimpe toujours vers LLAURO, point culminant de cette sortie.

Pour le retour, Adrien nous propose un chemin carrossable serpentant au milieu des vignes. Quel régal; les Albères sur notre droite, tout autour de nombreuses vignes avec çà et là de nombreuses anciennes mais belles cabanes de pierres sèches bien utiles dans le passé aux vigneronns. Nous apprécions tous cette variante champêtre.

Le retour vers Argelès s'effectue sans problème. A 18h00, la totalité des participants est de retour.  
20h00: le restaurant la "TCHINCHA" avec vue sur le port nous accueille avec le verre de sangria accompagné de tapas et ambiance musicale. Une excellente et copieuse paëlla vient à bout des plus affamés. Le pousse café donne quelques couleurs aux joues jusque là restées pâles.  
22h30, le marchand de sable passe...

### **Samedi 09/05**

A 9h00, après le petit-déjeuner, le groupe renforcé par la présence des "MARBOUTY" en repos pas très loin d'Argelès se retrouve pour une nouvelle aventure longue de 86 km. Le tournage du film étant terminé, nous pouvons emprunter l'itinéraire initialement prévu toujours vers SOREDE. Le but est d'emmener les 22 participants au pied de la difficulté du jour pointée à une trentaine de kilomètres. Le profil n'étant pas difficile, quel plaisir d'admirer le mont CANIGOU bien enneigé façon carte postale.

Au village de MONTAURIOL arrive la difficulté du jour ainsi que la première crevaison. Dans cette longue montée vers les villages de CAIXAS et FONCOUVERTE, le peloton explose. La route serpente au milieu de la forêt. Au fil de la grimpe, de magnifiques points de vue sur la vallée défilent. Passé le village de Fontcouverte, une dernière bosse marque la fin du col.

Les 5 km de descente pour rallier le pittoresque village de Castelnou se font à grande vitesse.

Le temps clémente nous permet de nous installer à l'extérieur de la salle des fêtes gracieusement prêtée par la municipalité locale. Tables et chaises sont disponibles pour prendre confortablement le casse-croûte réparateur dans une atmosphère très conviviale. A peine repartis, on notera la malheureuse crevaison de Lili au pire moment, en pleine descente. Un vent de face assez violent viendra contrarier notre retour vers Argelès et éclatera le peloton.

Comme la veille, le groupe se retrouve au même endroit pour finir la soirée.

### **Rando à la tour de la Massane par Mme DE CONINCK**

Le samedi matin, une rando pédestre est proposée, en parallèle de la sortie vélo des « pros ».

Cette balade, suggérée par un randonneur averti, nous mènera à la tour de la Massane. Le guide nous promet 900m de dénivelé pour 5 h de marche.

Nous partons à 9h 30 de l'hôtel, marchons d'un bon pas jusqu'au château de Valmy, puis la grimpe commence.

Des raidillons empierrés (que certains qualifieront de « sportifs ») succèdent à des faux-plats que nos mollets apprécient. La plus grande partie du parcours se fait en sous-bois bordés de lavande sauvage, d'orangers du Mexique, de chèvre-feuille et de cistes blancs, puis roses en altitude. Nous apprécions la grande diversité de toute cette végétation et surtout les senteurs qui s'en dégagent : cela nous distrait des efforts à faire pour escalader quelques pentes abruptes et rocailleuses.

Lors d'une pause due à un coup de fatigue, des classes de CM1 et CM2 nous doublent : stimulés, nous repartons avec plus d'enthousiasme !

Après 3h de randonnée, nous attaquons l'ultime pente, et à 12h 45, ENFIN !!!, nous atteignons la Tour, où nous sommes accueillis par un vent d'une violence inouïe. Quelques photos attesteront (s'il en était besoin) que le but a été atteint par tout le groupe, puis un pique nique bien mérité, en compagnie de nos jeunes écoliers, avec une vue imprenable sur le littoral à l'Est et le Canigou enneigé à l'Ouest, conclue cette longue matinée.

A 13h 30, nous attaquons la descente par l'autre versant. Le chemin est souple (bon pour nos jambes) en pente douce, et la plus part du temps en sous-bois où nous sommes à l'abri du vent et du soleil. Nous atteignons une clairière, au milieu de laquelle se dresse une très belle chapelle romane du 12<sup>ème</sup> siècle. Sa présence en ce lieu retiré, nous laisse perplexes. Peu après, un dernier tronçon de 100m, un peu raide, nous demande quelques acrobaties et nous n'évitons pas des glissades un peu rapides, voire de petites chutes, heureusement, sans conséquences. Il nous amène sur le chemin forestier qui nous conduit confortablement jusqu'au Château.

En apercevant l'hôtel, à quelques distances, nous rêvons d'une bonne douche et d'allonger nos jambes. Enfin à 16h 30 nous y sommes accueillis par les cyclistes arrivés un peu avant.

Sans se tromper, on peut résumer le sentiment des 6 participants en ces quelques mots :

belle balade, beau temps, bonne équipe et super journée : à refaire !

### **Dimanche 10/05**

**Partira...partira pas...?** Sous un ciel gris et légèrement bruineux, le groupe s'interroge. Force est de reconnaître que le programme vaut bien un effort; bord de mer en direction de Collioure, puis ascension de la tour Madeloc plantée sur un éperon rocheux à 656 m au dessus du niveau de la mer. " L'apothéose" dixit Adrien. Donc à ne pas rater.

La première partie du parcours ne présente pas de grandes difficultés, tout au plus quelques montagnes russes. Nous traversons tout d'abord Collioure d'où l'on peut admirer l'ancien moulin dominant la ville, Port-Vendres ville fortifiée par VAUBAN. C'est à Banyuls, à hauteur de la célèbre cave que les choses sérieuses commencent. Rien à voir avec le délicieux vin local, mais la tour Madeloc est là, en point de mire. Les lacets que nous devinons à flan de montagne nous font prendre conscience qu'il va falloir gérer nos efforts pour la vaincre. Au fil de l'ascension, malgré une légère brume la vue panoramique sur la grande bleue est de plus en plus belle. Nous ne nous laissons pas de regarder les nombreuses petites vignes plantées en terrasse et séparées par des murettes de pierres blanches. La rudesse de la pente morcelle le groupe. Au sommet, la présence d'un vent soutenu accentue la difficulté. Parmi les premiers arrivés, les plus courageux poussent leur effort jusqu'au pied de la tour malgré des passages très pentus, proche des 20%. Pour la descente sur l'autre versant, en raison de fortes rafales latérales, une grande vigilance s'impose. Avant

de plonger définitivement vers Argelès, une dernière difficulté de 2 à 3 km se dresse devant nous. Ce secteur franchi, le retour à Argelès se fera sans peine.

A 12h00, suite à l'invitation faite par le GCS, nous avons le plaisir d'offrir le verre de l'amitié à quelques membres du club de cyclotourisme local. Merci pour leur présence et pour la réservation de cette agréable salle dans laquelle nous partageons notre traditionnel mais néanmoins sympathique pique-nique de fin de séjour.

Félicitations à Adrien et Odette PRADINES pour leur dévouement et pour la qualité du séjour qu'ils nous ont proposé.

### **Randonnée de Saint-Clar du 17/05.**

Je souhaitais participer à cette randonnée. Des obligations familiales de dernière minute m'en ont empêché. Je remercie Jean-Paul LARRIEU et Louis RIBEIRO d'avoir fait le déplacement pour représenter notre club.

### **Sortie de Bagnères de Bigorre par JC BILLIERES**

L'occasion de pédaler proche des Pyrénées s'est présentée le dimanche 24/05, en participant à la randonnée dans le piémont pyrénéen organisée par le club FFCT de Bagnères de Bigorre.

Dès 6h00 du matin, 8 matinaux cyclotouristes quittent Grenade. Au stade municipal de Bagnères, 4 autres membres du club renforcent l'effectif. Jojo Davensac, Frédéric Labourel, Jean-Pierre Borda, Martine Lubrano Yves Coupel, Adrien Pradines, Michel Kieser, Daniel Feral, Alain et Fabrice Marbouty, Jean Raya et Jean-Claude Billières, prennent le départ vers 8h30.

Le ciel est bas, le Pic du Midi est invisible, une légère bruine semble vouloir contrarier notre route. D'un commun accord, nous décidons de suivre le parcours B de 58 kms tandis que Jojo et Jean-Pierre souhaitent suivre le A de 43 kms qui se dirige dans la même direction. Nous restons ainsi ensemble jusqu'à la première difficulté vers Bernac-Dessus, longue côte

qui égraine un peu l'effectif. Au sommet, suite à l'absence de Jojo et de Jean-Pierre qui nous avaient demandé de ne pas les attendre, le groupe est en parti reconstitué. La météo s'améliore, la bruine disparaît, un vent léger se lève et dissipe rapidement la brume qui enveloppait la montagne. Entre Orignac et Hauban, face à nous, du haut de ses 2877 m apparaît enfin le pic du midi de Bigorre. Nous poursuivons notre route, une succession de descentes et de moyennes bosses nous remmène à Bagnères, lieu de départ mais également du ravitaillement. Bien que non recommandable pour des sportifs, nous apprécions le sandwich à la ventrèche proposé. Après tout, ne sommes-nous pas des cyclotouristes?

L'occasion d'éliminer efficacement les calories que nous venons d'ingurgiter nous est donnée très rapidement, avec l'ascension du col des Palomières, qui démarre dans les faubourgs de la ville. Pas excessivement dur, mais qui nous essouffle tout de même, d'autant qu'un vent en rafales nous accueille au sommet. Sur l'autre versant, en raison de l'étroitesse de la route et du gravillon, la descente jusqu'à Marsas est très périlleuse et demande une vigilance de tout instant. Ainsi, nous ne sommes pas mécontents d'en finir passé Marsas.

Quelques kilomètres plus loin, connaissant les lieux, Fabrice nous propose de découvrir une portion du circuit C qui bifurque à cet endroit et de monter

(encore et toujours...) au col du Couret d'Asque de 3 à 4 km de long. En outre, la montée précédente ayant scindé le groupe, cela permettra aux cyclos restés à l'arrière de revenir. Le calcul s'avèrera judicieux, de retour sur le circuit B, nous rattraperons plus loin les retardataires.

La fin du parcours et le retour vers Bagnères est sans surprise, succession de côtes et de descentes à la différence que les côtes paraissent plus nombreuses et surtout plus longues que les descentes...

Vers 13h00 le groupe se réunit autour d'une bonne table réservée dans un restaurant proche, où souvenirs et anecdotes sont échangés en toute convivialité. Les participants quittent la Bigorre heureux et enchantés de leur périple dans les baronnies pyrénéennes.

### **16ème randonnée grenadine.**

Comme chaque année, je compte sur votre aide pour la réussite de cette manifestation.

Nous aurons besoin de vous pour le fléchage, aux inscriptions et aux ravitaillements (départ et COX).

A l'issue de la manifestation, le traditionnel repas sera proposé.

### **Les rendez-vous de l'été ...**

Pour passer l'été hors des sentiers battus, choisissez vos sorties dans la liste ci-dessous.

- 14/06/09 Rando du Comminges à Gourdan Polignan (**30 points attribués pour le challenge interne du club**).
- 05/07/09 16ème randonnée grenadine.
- 26/07/09 Randonnée de Boulogne/Gesse (**30 points attribués pour le challenge interne du club**).
- 02/08/09 Randonnée des vignobles de Saint-Sardos.
- 16/08/09 Fête de l'ail à Mauvezin.
- 23/08/09 Sortie du Plantaurel à Cazères (**30 points attribués pour le challenge interne du club**).
- 30/08/09 La Pompilhada de Falguières.

**Venez nombreux...**

**Découvrez notre site Internet : <http://cyclogrenade.free.fr>**