



## juin 2010

### Editorial

**Pour faire vivre ce petit journal qui relate la vie de notre association, je souhaitais intégrer vos articles. Dans ce numéro 17, je suis heureux de constater que mon message a été entendu. Vous êtes plusieurs à accepter de consacrer un peu de votre temps pour nous faire partager vos bons moments vécus lors d'une randonnée hors calendrier GCS. Je vous remercie pour votre participation et encourage l'ensemble des adhérents à vous imiter.**

Jean-Claude BILLIERES.

### Voyage itinérant féminin 17 et 18 avril 2010 par Maïthé FERAL.

Par groupe de 10, avec une capitaine de route, 109 participantes ont parcouru le circuit préparé et organisé par le Comité Départemental de l'Ariège. Le but était de découvrir le plaisir de voyager à vélo sur un parcours accessible à toutes. Sans assistance aucune, les participantes devant transporter leur léger bagage en toute autonomie.

Parmi les sites à découvrir :

- Le pont Romain de Verniolles,
- le viaduc de Vernajoul,
- la grotte du Mas d'Azil,
- le cloître et la cathédrale de saint Lizier, et balade dans les rues,
- la chapelle de Notre Dame de la Grotte à Montardit,
- les remparts du Carla Bayle,
- le village de Saint Martin d'Oydes bâti sous forme de « circulade » résidence de Tony Blaire
- le pittoresque marché du village de Montbrun Bocage.

Nous avons démarré notre périple de Saverdun le Samedi à 9h00, après avoir pris un petit déjeuner sympathique, direction Baulou.

Pause de midi et remontée vers Saint Girons, que nous avons atteint vers 18h00. Terme de la première journée.

Nous passerons la nuit dans un mobil home au camping de Paletes.

Le dimanche matin à 9h00, nous reprendrons la route pour rejoindre le point de départ, Saverdun. Soit en tout sur les deux jours 170 Km.

Le soleil nous a accompagné durant ces 2 jours, et ce fut pour Martine, Nicole et moi-même un super week-end que nous renouvellerons très certainement l'an prochain.

### Randonnée en albigeois par Robert PAGES

Ce dimanche 9 mai, le club des "Cyclos Randonneurs Albigeois" organisait sa randonnée annuelle. Malgré les prévisions météo peu encourageantes, je décidais de participer. Après l'inscription et une petite collation, je me lançais sur le parcours de 145kms. La première heure fut très agréable avec la traversée d'Albi, très calme ce matin. Il est vrai qu'il n'est que 7h30; passage au pied de la cathédrale et routes tranquilles. Puis les gouttes tant annoncées firent leur apparition, de plus en plus nombreuses et denses au fil des kilomètres. Le circuit emprunte des petites routes au milieu des vignes et me fait découvrir de beaux villages pittoresques aux noms qui rappellent quelques souvenirs récents: Castanet, Bernac, pour arriver à Villeneuve sur Vère où a lieu le ravito. Jusqu'à l'entrée du village, je n'avais éprouvé aucune difficulté pour trouver ma route le fléchage étant parfait. Par contre dans le village, pour trouver la salle au milieu des exposants du vide grenier et sous la pluie.... Enfin j'y suis et je refais les réserves: ventrèche, saucisse grillée, brioche et vin rouge du tarn évidemment. C'est là que je rencontre un collègue cyclo de Plaisance du Touch qui lui aussi est venu seul et nous décidons de continuer la route ensemble. Pour repartir, la pluie s'est arrêtée; nous progressons sur des routes toujours aussi belles mais pentues quand même. Le vent s'est levé et la pluie qui recommence à tomber décolle les flèches. C'est ainsi que nous sortons du circuit du côté de Cordes. Nous consultons la carte et prenons la décision d'opter pour le circuit le plus direct afin de nous amener à Gagnac où a lieu le repas. Nous rencontrons des cyclos du C R Albi qui nous proposent de les suivre; eux connaissent la région. Malheureusement ils rentrent direct sur Albi et nous abandonnent du côté de Gagnac en nous indiquant par un bref geste de la main la direction de la salle. Et, voilà comment nous arrivons au rassemblement à contre sens par rapport au circuit. Nous sommes trempés. Le repas est pris en commun et après 1h30 d'arrêt, nous repartons secs, sauf le fond du cuissard. Le ciel s'est dégagé et le soleil fait de brèves apparitions. Nous tournons sur de petites routes qui nous permettent de visiter le site de Cap Découverte. Puis nous bifurquons vers Lescure et Albi. Arrivés vers 15h30 avec 135 kms au compteur.

Ce fut une très belle organisation avec 222 participants et 35 bénévoles malgré les 97 cyclos du club qui ont participé à la randonnée. Les routes empruntées sont belles sauf par temps de pluie évidemment (boue, gravillons...), les paysages intéressants à découvrir avec leurs petits villages aux maisons de pierre. A retenir pour l'année prochaine (15 mai 2011) avec un peu d'entraînement.



## Compte rendu du séjour au lac du Salagou 28,29,30/05/2010

par J-C BILLIERES

### Vendredi 28/05/2010.

Il est 9 heures sur le parking. Pour ce séjour 2010, un groupe de cyclotouristes du GCS part à la découverte du lac du Salagou et de ses environs.

A 12h30, l'ensemble des participants se retrouve au centre d'hébergement proche du lac. Le repas est pris en toute convivialité dans la grande salle qui nous est attribuée. Notre grande famille sera totalement réunie en fin d'après-midi, avec l'arrivée de Christian et Mme LOPEZ.

Vers 14h30, 23 cyclos s'élancent à la découverte de la région. En raison d'un rallye autos dans le secteur, nous sommes contraints de modifier les circuits initialement prévus pour le vendredi et dimanche. Pas de panique, Jean-Louis veille et nous suggère pour cette mise en jambes une randonnée de 50 km ( peut-être plus...). Les routes serpentent au milieu des vignes couleur vert tendre due aux jeunes pousses printanières. Au sommet de la petite difficulté du jour, notre mentor nous expose un petit court de géographie locale.

Le retour vers Clermont l'Hérault se termine sans problème. Quoique...pas pour tous...

Le couple RAFEL que nous accueillons chaque année avec plaisir, n'a pas le même entraînement que nous. Thierry et Lucie finiront cette sortie dans la souffrance. Je les félicite pour leur courage et leur pugnacité. Le samedi, ils laisseront leur engin de torture de côté et profiteront de la balade pédestre.

De retour au centre d'hébergement, en attendant l'heure de l'apéritif, quartier libre pour tous. Vers 19h30, en guise d'apéritif, nous dégustons un succulent blanc du cru. L'excellent repas élaboré et servi par le traiteur local clôture cette journée.



### Samedi 29/05/ 9h00.

**Le programme du jour:** le barrage de l'Hérault, environ 95 km. Randonnée pédestre ( lire récit plus bas, aimablement rédigé par Mme DE CONINCK).

#### Les magnifiques gorges de l'Hérault.



Nous sommes 21 à enfourcher nos bicyclettes. Direction les gorges de l'Hérault, en traversant les villages de Ceyras, Jonquières,

Montpeyrou. Un arrêt s'impose au "pont du diable" (tiens! tiens! déjà entendu ce nom quelque part), d'où l'on surplombe les eaux claires de l'Hérault.

La superbe route au bitume parfait, épousant les méandres du fleuve nous conduit au pittoresque village médiéval de Saint Guilhem le Désert, entouré par de nombreux vestiges du passé. Une visite improvisée du centre du village est entreprise.

Revenus sur le circuit, nous quittons temporairement les gorges de l'Hérault. La pente de la route s'accroît. Le peloton s'étire, quelques groupes se forment. Au sommet de cette difficulté, longue d'une dizaine de kilomètres, le groupe reconstitué amorce la rapide descente jusqu'au village Causse de la Selle. Au fond de la vallée, au barrage EDF jeté sur le fleuve, une succession de bosses et de descentes nous conduit au village de Saint Martin de Londres, autre splendeur médiévale.

Vers 13h00, nous retrouvons à Vieil le Fort Jean-Louis pour partager le casse croûte réparateur. Le retour vers Clermont l'Hérault demande de la prudence en raison du comportement agressif et irresponsable de certains automobilistes. La portion de route entre Clermont et le centre d'hébergement finit d'user les organismes déjà éprouvés.

Finale de rugby oblige, une entente est faite pour avancer l'heure du repas à 19h30. La soirée se termine ainsi: d'un côté, devant le petit écran les amateurs de rugby, de l'autre, autour de la table, petits groupes de discussions conviviales.

## Dimanche 30/05

Pour ce dernier jour, en raison du vent particulièrement violent, la petite sortie de 40 km envisagée par 6 ou 7 cyclos encore motivés est annulée. Balade autour du lac, visite et dégustation à la cave de Cabrières occupent le groupe jusqu'à 12h00. L'apéritif de fin de séjour nous permet de faire la connaissance de Mme BALDAYOU, présidente du club de cyclotourisme de Clermont qui, accompagnée de son époux, a répondu à notre invitation pour partager ce moment de convivialité.

Le traditionnel repas de fin de séjour préparé par la famille ANDRAL clôture ce rendez-vous.

Je remercie la totalité du groupe qui a fait preuve d'une bonne entente et d'un bon esprit. Un grand merci à Jean-Louis DARNAUD qui s'est investi sans compter pour la réussite de ce séjour.

Rendez-vous est pris pour le séjour 2011 où nous écrirons à n'en pas douter, d'autres belles pages de cyclotourisme.

### **Randonnée pédestre du 29 Mai au lac du Salagou par M.Thérèse DE CONINCK.**

Lors de la délocalisation du Grenade Cyclo Sport, pour le week-end des 28-29-30 Mai dernier, au lac du Salagou, alors que les pros du vélo partent pour une équipée de 105km (dont tous n'étaient pas plats au dire de certains!), quelques adeptes de la rando pédestre se retrouvent, comme l'année précédente, pour une balade découverte.

Notre petit groupe de 8 randonneurs, dont un jeune Bertrand, désigné "guide volontaire" pour l'occasion, part en voiture vers l'objectif du jour: le cirque de Mourèze.

Avant de l'atteindre nous faisons une étape pour visiter une ancienne manufacture textile royale. Créée au XVIIème siècle par Colbert pour dynamiser la région et ne plus dépendre de l'Angleterre, rachetée à la Révolution, elle a fonctionné jusqu'en 1954. Ce site est remarquable par le fait qu'un véritable village a été construit autour et pour la fabrique: chapelle et logements des ouvriers, le tout organisé autour d'une place centrale, de sa fontaine publique, et d'une rue principale plantée de platanes, aujourd'hui, centenaires. L'accès à cette cité "ouvrière" se fait par une porte monumentale, dont le fronton prône "l'honneur au travail". Aujourd'hui hélas, tous les bâtiments de la fabrique sont en ruine et en attente d'un éventuel repreneur, pour une nouvelle vie....

Après cette escapade dans le temps, qui valait le détour, nous atteignons le village de Mourèze dominé par une imposante église, à laquelle on accède par des ruelles étroites ou des escaliers raides mais fleuris d'abondance. Arrivés en haut du village, nous atteignons véritablement le point de départ de notre randonnée: le seuil du cirque de Mourèze.

Le panneau d'orientation proposant 4 sentiers de difficultés variées, sur les conseils de Bertrand, notre choix se porte sur le bleu qui semble à notre niveau.

La première partie de la balade se déroule au milieu d'un chaos impressionnant de rochers sculptés par l'érosion, dont certaines formes sont évocatrices de silhouettes d'animaux, d'après les indications des guides mais qui, pour nous, sont restées une énigme. La végétation rare et rase ne nous protège pas du soleil qui commence à bien chauffer. Doucement la pente s'accroît, l'environnement immédiat change et nous nous trouvons au milieu d'une végétation méditerranéenne: pins, arbousiers, romarins, chênes verts, chèvre-feuille, genêt....qui nous offre un peu d'ombre et une fraîcheur bien venue. Peu à peu, il nous semble que notre itinéraire nous conduit au sommet: la vue d'ensemble du cirque nous encourage à affronter les dernières difficultés. Enfin nous arrivons au haut de la montagne de Liausson, à 523m d'altitude dont le point de vue nous récompense largement de tous nos efforts. En effet, nous dominons vers le nord le site du lac du Salagou et les villages environnants, et vers le sud la vue s'étend au loin vers Béziers et au-delà quand le temps n'est pas brumeux. Quelques photos pour immortaliser l'instant, et nous reprenons la marche en quête d'un endroit ombragé pour déjeuner. Le sentier suit la crête et la végétation n'est pas luxuriante, les ruines d'un très ancien ermitage attire un instant notre curiosité, mais nous continuons jusqu'à amorcer la descente, quand nous trouvons suffisamment d'ombre et de place pour pouvoir nous asseoir et tirer le pique nique des sacs. Après ce moment de repos et de réconfort nous retrouvons la piste toujours bien balisée qui nous amènera au bout d'une petite heure à notre point de départ.

Tout ravis de cette balade, nous nous reposons un moment assis sur un muret sous les platanes, pendant que d'autres se rafraîchissent à la fontaine. Nous remercions notre guide qui malgré son jeune âge a fait preuve tout au long de la journée d'une assurance et d'une connaissance des lieux rassurantes sans compter sa gentillesse et son humour que tous les membres du groupe ont beaucoup appréciés.

Tous les participants à cette journée sont d'accord pour se retrouver en 2011...pour de nouvelles aventures!!!!

consultez le site web:  
<http://cyclogrenade.free.fr>

Partis dès 6 heures du matin de Grenade et des environs nous nous retrouvons ,Martine, Maïthé, Daniel , Joseph, Régis, Sébastien, Jean-Michel et moi même, sur le parking du centre Laurent FIGNON à Gerde , quartier de Bagnères de Bigorre

Pour la plupart d'entre nous c'était une première;

La journée s'annonçait bien, météo au beau fixe, ambiance de fête dès l'heure du rendez-vous, un petit déjeuner offert, présentation de vélos d'époque montés par des cyclistes en tenues. Nos anciens devaient avoir un certain courage pour affronter le Géant avec ces vélos de course avec pour certains des jantes en bois, patin de frein sur le pneu de la roue avant , et bien entendu sans dérailleur.

Un ancien, Bernard Hinault attendait tranquillement au milieu d'une foule de 1000 participants l'heure du départ, se prêtant volontiers aux questions des cyclos.

Une fois la statue du Géant chargée sur un camion pour la remettre en place au sommet du col, les bandas donnent le signal du départ. Petit détour par le centre ville de Bagnères et le peloton s'étire peu à peu dans la vallée de Campan, dominé par le Pic du Midi encore enneigé. Vue superbe.

Sainte Marie de Campan, pour moi premier arrêt accompagné par Jean-Michel mon gendre et sa fidèle randonneuse Bertoud, vélo du plus pur style cyclotouriste avoisinant sur la balance les 15Kg avec ses bidons d'eau. L'arrêt n'est pas du à un problème mécanique comme celui d'Eugène Christophe en 1913 avec sa fourche à rectifier en forge mais déjà j'ai trop chaud. Le temps d'enlever un sous-vêtement superflu et je vois passer Martine et Maïthé. Daniel, Joseph, Régis et Sébastien sont déjà dans la pente « A chacun sa cadence, à chacun son objectif »

1<sup>er</sup> ravitaillement au niveau d'Artigues Campan : quel plaisir de trouver sur la route des boissons fraîches.

Le premier lacet du Garet à fort pourcentage est devant nous et bien plus haut à flanc de montagne, je vois passer le camion transportant les bandas suivi par la file des cyclos. On m'avait prévenu : à partir des paires avalanches c'est du sérieux, effectivement la tripléte s'impose.

2<sup>ème</sup> ravitaillement La Mongie : Régis est là et le temps de s'alimenter rapidement nous reprenons la route à trois en direction du col pour les 4.5 km restant. La pente est encore rude, 9 % en moyenne, mais l'air frais et la perspective de la fin proche nous redonnent du tonus.

Joseph devant rejoindre son épouse rapidement nous croise à contre sens et file vers le fond de la vallée.

Arrivé dans le dernier lacet avant le sommet Sébastien nous attend. Il avoue modestement qu'il a eu le temps de se reposer - - - et nous accompagne jusqu'au sommet toujours aussi à l'aise sur ce profil de route.

A 2115 mètres d'altitude nous voilà enfin parvenus au pied de la sculpture du Géant du Tourmalet et de la stèle à la mémoire de Jacques Goddet. Un groupe de cyclotouristes bretons se fait photographier devant ce mémorial. Tous sont handicapés et sont montés au sommet à la force des bras.

Quand on voit ce que sont capables de faire certaines personnes cela replace à une plus juste valeur nos modestes performances.

Nous retrouvons dans la foule Daniel qui s'interrogeait sur la progression de Maïthé.

En réponse je citerai les propos de Bernard Hinault : "Il faut savoir regarder la montagne, s'arrêter un moment, poser son cul sur un rocher, apprécier le paysage puis repartir et se faire plaisir. Il y a un âge pour tout."

Sur l'aire du parking c'est la fête , bandas de Pierrefitte, chanteurs polyphoniques ( les Bandoulets ), un buffet bien garni ( jambon, vin, gâteaux )

Pour récompenser ceux qui ont fait cette montée du centenaire le dessert était servi au sommet.

Vers midi comme prévu à quatre, Sébastien Régis Jean-Michel Jérôme, nous basculons par le versant Ouest du col. Une descente prudente s'impose, la pente est impressionnante sur les premiers kilomètres et la chaussée est en réfection avec des plaques de gravillons sans doute pour la remise en état avant le passage du tour de France.

Passé Barèges puis Luz St Sauveur, Argelès-Gazost est rapidement atteint malgré un vent chaud de face.

De nouveau nous faisons une petite halte au super marché du coin pour refaire le plein d'eau et absorber des reconstituants. Nous repartons d'Argelès en empruntant l'ancienne voie ferrée transformée en piste cyclable jusqu'à Lugagnan. Nous avons choisi de passer par la petite route D26 qui passe par St Créac, Juncal, Arrodets, et Neuilh pour rejoindre Bagnères de Bigorre.

Au départ la route longe un petit gave, le Nééz et nous ne résistons pas à faire un arrêt pour se tremper pieds et jambes dans l'eau fraîche. Ensuite la route relativement bien ombragée s'élève progressivement jusqu'à 708 m d'altitude et arrivé à Neuilh le point de vue sur la vallée avec Tarbes en fond vaut le détour.

Les 12 derniers km pour rejoindre Bagnères ne sont qu'une formalité.

Total au compteur 105 km et de l'avis de tous les quatre c'était une très belle sortie de cyclotourisme.

### **Nos prochaines sorties.**

- ✓ **04/07 : 17<sup>ème</sup> randonnée grenadine. N'oubliez pas de réserver votre après-midi pour partager le repas d'après rando.**
- ✓ **11/07 : sortie club ou FSGT ST-PAUL.**
- ✓ **18/07 : sortie club (challenge 10 pts).**
- ✓ **25/07 : les coteaux Boulonnais (challenge 20 pts).**
- ✓ **01/08 : rando des vignobles St-Sardos.**
- ✓ **08/08 et 15/08 : sorties club.**
- ✓ **22/08 : fête de l'ail à Mauvezin.(challenge 20 pts).**
- ✓ **29/08 : La pompilhada de Falguières (challenge 20 pts).**

### **Rappel.**

**J'attends vos propositions pour le déroulement de la journée club du 03/10/2010. Rando vélo,pédestre, les deux ?**

**Pique-nique, restaurant ?**

**Toutes les suggestions sont les bienvenues.**

### **Pour information...**

**17 cyclotouristes de notre club ont participé à la randonnée du Castera le dimanche 23/05. Bonne représentativité, dommage que nous n'ayons pas réussi à rouler ensemble...**

**7 cyclos à la sortie de nos voisins de Castelnau**



**A Toulouse, dixit NOUGARO, les mémés aiment la castagne, au Salagou, les cabots aiment le side-car.**

**A chaque région son originalité...**