

Bilan 2011 de l'école de VTT de randonnée

par Jean-Claude Augé

L'école a repris ses activités le mercredi 16 mars 2011 et, après une interruption pendant les vacances scolaires, tous les mercredis après-midi jusqu'au 2 novembre; au vu de l'automne clément dont nous avons bénéficié cette année, nous aurions peut-être pu repousser la fermeture à plus tard?

A l'inter-saison quelques enfants sont allés vers d'autres sports, d'autres nous ont rejoints et, toujours, ce noyau de fidèles de la première heure.

Cette année les sorties dans les clubs des alentours se sont faites rares faute de la subvention promise par le CODEP73 pour le voyage itinérant qui s'est perdue dans les méandres de cette institution; ce qui a lourdement grevé le budget de l'école VTT mais ça ira mieux en 2012 ...

Les enfants ont participé activement à la reconnaissance des parcours de l'Agritour, les grands pour le 40 km et le 27 km pour les autres.

Une cyclo-découverte à l'écomusée de Grésy organisée par un club voisin nous a permis de rencontrer des jeunes de Gilly.

L'arrivée du Raid Vert Transalpin VTT a permis à certains d'entre eux de boucler l'étape Les Saisies-Albertville avec les participants à cette formidable aventure et de défiler en ville avant de terminer en fanfare à la Halle olympique.

Merci à Sylvie, Jean-Paul, Olivier, Laurent, Jean-Marc et Dominique qui se sont investis avec moi auprès des jeunes et je souhaite qu'en 2012 ce soit encore plus de bonnes âmes qui nous rejoignent.

Et ... merci à vous, les jeunes!

J'espère vous retrouver encore plus nombreux et motivés pour une nouvelle saison de balades et de fous rires dans nos montagn



Voyage itinérant des jeunes (1er au 7 mai 2011)

par Jean-Claude Augé

Ce voyage itinérant organisé par l'école VTT du CTA était une première.
Les participants pour la logistique : André et Denise Croibier
Pour l'encadrement Sylvie et Jean-Claude et six joyeux drilles : Cyprien, Mathieu, Jeremy, Robin, Olivier et Clément.

Etape 1 : Pouzols en Minervois – Alzonne

Nous sommes partis de Pouzols après un copieux petit déjeuner (n'est-ce pas Olivier !!!!) dans une légère montée Jean-Claude s'aperçoit que sa selle est desserrée (qui est le coupable ?) et enfin le canal du Midi !!!!! Sur ces berges quelques racines piègeuses (hein Jérémy !!!!) de nombreux ponts, des écluses; ces dernières servant aux bateaux à franchir les reliefs du canal.

Avec 20 km de moyenne nous arrivons à midi où Denise et André nous servent un repas réconfortant. Il nous reste 10km avant Carcassonne; à l'arrivée dans la cité médiévale c'est la dèche !!!!!!!!! Jean-Claude se goure de croisement et demande son chemin à la police; ce qui crée un bel embouteillage car les agents de la force public se sont fait expliquer notre périple.

Après un généreux tour de ville par le périph nous arrivons dans la cité fortifiée enfin !!!!! le goûter bien mérité nous permettra de boucler les 20 derniers km et d'arriver au camping où, après une douche bien venue, le cassoulet maison nous réchauffe le cœur et nous cale l'estomac. Pour la digestion un petit match de rugby. 90 km, c'est la longueur de cette étape. (CR :Cyprien et Mathieu)

Etape 2 : Alzonne – lac de St Ferréol

Dès le départ la bruïne nous a fait comprendre que la journée serait humide et la pluie a vite redoublé de puissance !!!!! et nous avons très vite été crépi de boue A midi une éclaircie nous permet de nous restaurer au sec. Nous quittons le bord du canal du Midi et longeons la rigole du canal Noir qui alimente en eau le canal. Pour le goûter une éclaircie et un cygne noir et trois sauvages nous font une haie d'honneur. A l'arrivée à St Ferréol le soleil nous accueille et Clément salue son retour par un magnifique saut dans l'eau d'un ruisseau, applaudi par des pétanqueurs. Une petite montée avec deux passages à 18% clôture cette étape.

Jet d'eaux pour les vélos et les cyclistes !!!!! Un excellent barbecue très apprécié de tout le monde.

79km aujourd'hui. (CR : Robin et Clément)

Etape 3 : St Ferréol - Montolieu

Ce matin nous avons mangé de bons croissants au petit déjeuner !!!!!

Au départ nous avons fait le tour du lac de St Ferréol; ensuite le balisage caché par la végétation nous a fait faire un petit détour.

Une bonne montée par un sentier bien abimé et à 12h30 le repas de midi était trop bon !!!!! nous avons fait la connaissance d'une chienne que Sylvie a appelée

Roxane et qui nous a accompagné pendant 18km .
Une super descente en forêt avant d'arriver au lac de l'Ampy-le Vieux; dans un cadre magnifique . L'arrivée au camping se fait à tombeau ouvert (descente à 14% !!!!)
Bravo et merci à la gérante pour le menu du soir (colombo de porc !!!!)
46km de parcourus. (CR : Olivier et Jérémie)

Etape 4 : Montolieu - Pradelles-Cabardès

Dès le départ 11km de montée sous le soleil et un léger vent de face.
Magnifiques paysages. Les jeunes ont une forme éblouissante et pédalent avec beaucoup de conviction .
La logistique nous rejoint sur une piste forestière pour le repas de midi.
Ensuite dans la forêt un dédale de sentiers et de chemins nous obligent à jouer les indiens rusés pour trouver notre trace !!!!!
Une chute de Mathieu heureusement sans gravité me permet de rappeler ce qu'est l'esprit de groupe (ont s'attend !!!!) .Le relief est vallonné et au loin nous apercevons le pic de Nore qui nous tend les bras (lui c'est pour demain !!!) .
Le soir, surprise nous avons le droit de choisir le menu (charcuterie locale, etc ...)
Petit bémol Sylvie et Jean-Claude ont apprécié les douches..... froides !!!!!!!
45km (CR : Sylvie)

Etape 5 : Pradelles-Cabardès - Pouzols en Minervois

6km de montée pour nous mettre en jambes et de 800m nous passons à 1211m point culminant de notre périple; le pic de Nre boude et se cache derrière le brouillard peut être est il fâché que nous l'ayons escaladé si rapidement avec vent de face !!!!! (tant pis pour la photo !!!!).
La descente est glaciale et ventée, la piste très abimée par les orages du printemps.
Avant le repas, premier incident: bris de chaine de Clément.
Après le repas, Sylvie, frigorifiée, a la permission de partir avec la voiture-balai; ensuite magnifique piste très roulante; deux arrêts pour crevaisons: Mathieu et Robin !!!
Une descente à fond les manettes !!!!! Une super frayeur pour Clément (chute) plus de peur que de mal !!!!!
Le goûter et Jérémie fatigué part en voiture; 17km avec le vent de face et dans l'euphorie de retrouver les berges du canal, petit erreur de direction; merci Jean-Claude !!!!! (dixit les enfants !!!!!) pour les 34km de détour.
Mais le soir pizza-party pour tout le monde et gaufres au Nutella !!!!
75km . (CR: Jean-Claude)

Je voudrais remercier très sincèrement Denise et André qui ont assuré la partie logistique (conduite du mini bus , transport des sacs et du matériel, préparation des repas du midi et des goûters) avec un vrai professionnalisme.
Merci également à Sylvie qui grâce à sa patience et à sa pédagogie avec les enfants a contribué à maintenir une bonne ambiance dans le groupe et m'a beaucoup aidé et soutenu.
Merci également au CTA qui à tout fait pour que ce V.I soit une réussite et merci à vous les enfants pour votre bonne humeur et votre implication.

A bientôt pour d'autres aventures !!!!!!!!!!!!!!!



PARIS-----ROUBAIX 2011

par Jean-Claude Augé

Le 14/05/2011, de bonne heure et surtout de bonne humeur, Jean-Paul, Jean-Marc, Olivier, Laurent, Jean-Claude et Sylvie, notre chauffeur, se sont élancés pour un peu plus de 800 km en voiture pour participer à une rando VTT mythique Paris-Roubaix.

Arrivés vers 16 heures à Valenciennes nous investissons notre hôtel et allons illico retirer nos plaques de cadre à Arenberg et sa célèbre tranchée, lieu de départ de notre balade (pas d'agrément) ; ensuite, petite visite de la cité de Valenciennes où nous, les habitués, Jean-Paul et moi-même, conduisons les « bleus » au « Bureau », notre brasserie fétiche. Nous y sommes rejoints par Olivier Sageat, un ex-CTA et une de ses amies ; après un solide repas, bonne nuit les petits !

A 6 heures, réveil, petit-déjeuner et, hop ! vite rendez-vous au départ ; hé oui, le voilà, Philippe est bien là ! Et c'est dans une petite pagaille (plus de 2000 participants) que les premiers coups de pédale sont donnés. Ni les pavés (et ils étaient légion), ni le vent de face, ni l'attente aux ravitos ne nous découragerons. Après 120 km de pur bonheur et, au sommet d'une des rares petites côtes, mes copains me font l'honneur de me laisser entrer le premier dans le vélodrome de Roubaix et la bise de Sylvie me fait oublier la fatigue.

Une coupe nous est remise car nous sommes les plus nombreux du club le plus éloigné. Les célèbres douches et, ensuite, retour sur Albertville et Sylvie nous dévoile ses talents de chauffeur jusqu'à Reims avant que nous prenions la relève au volant. Arrivée dans la cité olympique à 2 heures avec, pour certains, le boulot dans quelques heures ...

Pour Jean-Paul et moi-même c'était la 3ème édition, pour d'autres, une première.

Pour terminer, un très grand merci à madame et monsieur Rousset qui nous ont gentiment prêté le véhicule, merci à Sylvie et Sabrina pour leurs sourires et leurs encouragements.

Certains diront qu'il faut être maso pour faire 1600 km de voiture pour effectuer une rando de 120 km; nous, nous répondons que, quand on aime, on ne compte pas !



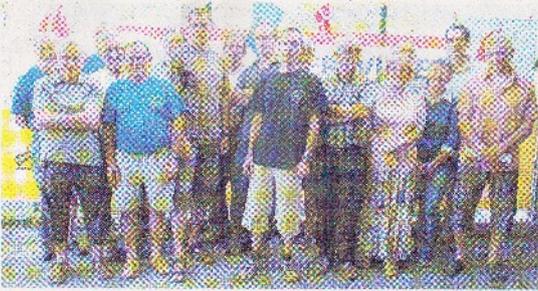
Raid Vert Transalpin VTT Innsbruck-Albertville

extrait de l'hebdomadaire "la Savoie"

ALBERTVILLE

Les Cyclos se lancent dans une nouvelle aventure

Laurent Perruche 43 ans et Olivier Dautheil 41 ans, deux des cyclos du club albertvillois, se sont alignés au départ vendredi 24 juin, du premier Raid Vert cyclo. Ils s'embarquent pour 26 jours, 26 étapes sur leur vélo, au fil de quatre pays : Autriche, Italie, Suisse, France. D'Innsbruck à Albertville, ils vont faire défiler 1 400 km par étapes de 50 km. D'aucuns imprudents pourraient persifler : facile pour celui qui a un peu d'entraînement... C'est sans compter avec un dénivelé positif qui ne laisse plus sortir des bouches ébahies qu'expirations admiratives : 44 000 mètres, environ 2 000 m à se farcir par jour, à la force de ses mollets. Le défi renvoie immédiatement à ses chères études.



« C'est un défi physique et humain », expliquent en cœur Laurent et Olivier, « une occasion unique qu'on ne reverra peut-être pas ». L'occasion sans doute, pour eux, de se mesurer à leurs capacités, à un dépassement de soi. « On s'est entraîné, mais on n'a jamais fait cela, sur autant de jours et de dénivelés, avec un tel enchaînement. Nous sommes des amateurs, pas tous les jours sur le vélo, on y va pour la découverte, l'entraide... Il n'y a aucun esprit compétition, on fait ça pour soi et avec les autres » et retrouver le goût de l'aventure.

Vingt-six étapes et la dernière en France, Les Saisies-Albertville, ouverte à tous avec une série de randos cyclos et bien évidemment la fête.

Les cyclos sont une nouvelle fois à l'initiative d'un événement marquant, ils les multiplient cette année, en savent le prix en termes de bénévolat. Pierre-André Sonzogni le président le ressent et salue le dévouement des forces vives. Ils ont pour le raid vert, l'appui de la Ville, de Décathlon, Synergie 73, Culture vélo et bien évidemment le club et la fédé vélo. Bonne route à ces fous du... vélo! **LM.**

Le Raid Vert Transalpin VTT Innsbruck-Albertville

par Laurent Perruche

Après Paris-Pékin à vélo, organisé en 2008, la Fédération Française de Cyclotourisme crée un événement VTT : relier Innsbruck, capitale du Tyrol, en Autriche, à Albertville en Savoie; 2 villes qui ont accueilli des Jeux Olympiques d'hiver.

Ce raid illustre le premier principe fondamental de l'olympisme édicté par la charte du Comité International Olympique : "L'olympisme est une philosophie de vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple et le respect des principes éthiques fondamentaux universels."

Olivier DAUTEIL et moi, aidés par le club, la ville, Synergie 73 et Décathlon Albertville, avons décidé de participer à cette belle aventure, qui se termine dans notre ville.

29 jours, 26 étapes, 1400km, 40 000 mètres de dénivelée positive. Du soleil à la pluie, de la joie à la souffrance, nous vous proposons de revivre notre périple à travers un film que nous avons produit à partir d'une caméra embarquée GoPro Hero en qualité HDTV 1080p (norme haute définition).

Un DVD est disponible au Club. Il comprend :

- Une version DVD utilisable sur toute platine DVD compatible DVD-R.
- Une version HDTV1080p au format mp4 H264. Cette version peut être lue depuis un PC avec un logiciel de lecture vidéo comme par exemple VLC (logiciel libre et gratuit disponible sur <http://www.videolan.org/vlc/>), ou en copiant le fichier sur une clé USB, sur certaine TV ou médiacenter (décodeur TV, mediabox de SFR...).

Nous avons également « bloqué » sur le site du CTA : retrouver le Raid Vert au jour le jour sur <http://cta-vtt.ovh.org/spip.php?rubrique9>

Voici quelques bribes de notre périple :



Innsbruck

Samedi 23 juin 2011, Guidé par Elisabeth Grassmayr, nous prenons le funiculaire Hungerburgbahn. Ce funiculaire, composé de gondoles panoramiques, traverse une pente de 46% pour atteindre la Hungerburg, à 860 mètres d'altitude. Les stations du funiculaire font penser à des formations de glace. Ce funiculaire a été imaginé par

l'architecte Zaha Hadid, qui a conçu le tremplin de ski du Bergisel en 2002. De là, nous prenons la nouvelle télécabine panoramique qui nous monte jusqu'à la Seegrube à 1905 mètres de haut. Nous avons une vue formidable de toute la vallée centrale de l'Inn (affluent du Danube).

Nous poursuivons notre visite par la vieille ville. Nous découvrons la maison Helbling : de style gothique elle fut transformée en style rococo en 1732.

La cathédrale Saint Jacques compte parmi les plus belles réalisations de l'architecture religieuse du Haut Baroque. Elle fut construite de 1717 à 1724 à la place d'une église gothique plus ancienne.

La colonne de Sainte-Anne se dresse en plein centre de la Maria-Theresien-Straße.

Le Petit Toit d'or est un balcon de style gothique. Son nom vient de son toit composé de 2657 bardeaux de cuivre dorés à l'or fin.

Pertisau-Karwendelhaus

Arrivés à Pertisau le dimanche 24 juin après-midi, nous partons le lendemain matin vers 8h00 à destination du refuge Karwendelhaus culminant à 1771 m. Nous nous enfonçons dans la vallée du « Pletzachtal » jusqu'au chalet d'alpage nommé Gernalm. C'est ici que l'on aborde la partie la plus ardue de cette journée : un portage d'environ 3 km , sur près de 450 m de dénivelée qui nous amène au col de « Plumsjoch » (1650 m). De là, une piste roulante descendant jusqu'au carrefour du Rissstal.

Après avoir rejoint la vallée glaciaire "Johannestal", nous montons à un alpage nommé Ahornboden. Nous rejoignons, toujours en montée le col Hochalmsattel (1803 m) point culminant de cette étape. Le refuge Karwendelhaus se trouve un peu plus loin. Nous aurons droit à une bonne bière, boisson officielle du Raid, pour nous remettre de cette superbe journée.

Karwendelhaus-Ehrwald

La journée commence par une descente, longue de 18 km et offrant de très belles vues sur les paysages exceptionnels de la vallée du Karwendeltal. Nous progressons ensuite par de successives petites montées et descentes dans la vallée du Leutaschtal.

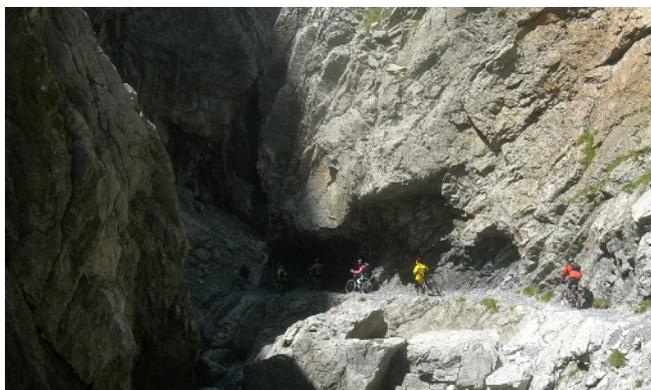
Patrick s'apercevra que les bruits étranges de son vélo proviennent de son frein arrière. Celui-ci n'est plus retenu que par un seul vis ! Merci à Maxime, vrai magasin ambulant qui pourra le dépanner !

La traversée de la vallée du Gaistal, fait la part belle au paysage, en longeant des torrents et des alpages. Après des petits monotraces se terminant sous une arche d'arrivée, un accueil chaleureux, gastronomique et désaltérant nous est proposé par l'office du tourisme de Ehrwald.

Une autre surprise nous attend quelques kilomètres plus loin notre Hôtel "Cube" : un hôtel dédié aux bikers!



Nauders-Scuol



Vendredi 01 juillet est sans conteste l'une des plus remarquables journées du raid. Nous passons en Italie et découvrons un campanile submergé dans le lac de Resa ... Une longue ascension par la Schliniger Alm, qui contourne la chute de Croda Nera, aboutit au refuge Sesvennahutte à 2258m.

Là, la température descend rapidement. Après une collation, nous repartons, sous la grêle, pour une monotrace dans la Singlia Schinigpass. Nous arrivons dans le Val d'Uila. Le chemin est taillé dans la roche, il est étroit et glissant. La falaise est impressionnante. Sujets au vertige, s'abstenir.

Livigno - Saint Moritz

C'est une marmotte qui nous encouragera pour notre 9ème étape où nous attendent 800m de dénivelée sur un chemin caillouteux et raide jusqu'au Pass Chaschauna. 2694m. C'est le point culminant de notre raid que nous



immortaliserons par une photo de groupe. La descente est très difficile et technique. Mais, ce fut un pur mélange de bonheur et d'adrénaline !

Saint Moritz – Tiefencastel

Mercredi 6 juillet, la journée de la vache ! D'abord, une étape vachement longue: 73 km, ensuite, vachement belle : une multitude de lac, de beaux monotraces à travers épicéas et prairies. Pour finir une journée vachement vache ! Alors que tout le monde s'arrête au beau milieu d'un troupeau pour prendre des photos d'un superbe panorama, l'une d'elle a la malencontreuse idée de piétiner ma roue arrière ! Je continuerai avec une roue ovale les 60km restants !

Vella - Disentis

L'hospitalité suisse n'a pas rien à voir avec celle du Tyrol : Nous sommes bien dans un hôtel, mais dans son abri atomique ! C'est aussi la dernière étape pour 7 d'entre nous qui ne s'étaient inscrits que pour 15 jours.

Disentis - Andermatt

La journée a débuté par une glissade de Patrick dans une grosse flaque de boue, suivi de Maxime. A 8h par 17°, Patrick a fait sa toilette dans une rivière, Maxime moins courageux, ne prendra sa douche qu'en fin de journée...

Avant l'arrivée au "Pass Maihgels", nous avons traversé un plateau glaciaire parsemé de petits lacs entourés de pozzine (la pozzine est de la tourbe glaciaire). Le sentier, très ludique, coupe plusieurs petits ruisseaux et traverse un névé; moment propice aux chutes et fous rires.

Meiringen - Interlaken

La journée commence sous la pluie. Nous sommes passés au dessus de la cascade de Reichenbach qui, pour l'occasion, avait un débit impressionnant. Les nuages bas nous masquent le paysage. Par moment, nous sommes obligés de nous mettre sur le bas côté afin de laisser passer les bus aux klaxons atypiques.

Nous passons le col au doux nom de Grosse Scheidegg (2075m).

Vu les conditions climatiques, l'organisation décidera d'écourter l'étape. Nous échapperons à la montée de la petite Scheidegg et terminerons la journée à Interlaken sous un déluge.

Lors de notre arrivée à Interlaken, nous avons été surpris de voir que nous logions dans un camping dans des bungalows.

C'est un peu la cour des miracles pour faire sécher les affaires.

Les Diablerets - Saint Maurice

La pluie est de mise, c'est la débandade, certains prennent le train, d'autres la route, les plus insouciants l'itinéraire prévu. Arrivé au col de Bretaye à 1806m, frigorifié et trempé, le staff décide de rentrer par la route : aucune objection.

Saint Maurice - Morzine

Yvon nous a concocté un superbe itinéraire, même la pluie ne nous enlèvera pas le plaisir de rouler sur ces sentiers. Nous quittons la Suisse pour la France, les cols défilent (col de l'Hiver, col de Chésery); les jours aussi : nous sommes à 5 jours d'Albertville !

Morzine - Les gets

Le Comité départemental de Cyclotourismes de Haute Savoie a concocté une randonnée ouverte à tous. Avec les caprices de la météo, nous serons

malheureusement les seuls à répondre "présent". Il faut avouer que nous n'étions pas très motivés, mais après avoir mis le pied à l'étrier, nous nous sommes régales. Merci aux organisateurs !

Les gets - Samoëns

Col du Ranfolly, col de Joux Plane, nous finissons notre montée jusqu'à La Bourgeoise et la croix de Mapellet à 1770m. Le vent, la pluie et le froid (5°) nous empêchent de rester trop longtemps sur place. D'autant plus que la vue est complètement bouchée !

Nous baissons les selles, réglons les amortisseurs, (prions pour certains!) et commençons notre descente sur Samoëns.

Nous nous arrêtons pour reformer le groupe et souffler un peu.

PAF ! On nous tire dessus ?

Non : surprise, c'est le pneu de Gilbert qui vient d'éclater ! Son pneu est alors réparé grâce à un bout de lino et des colliers en plastique.

Cordon - les Saisies

Après un super accueil et un farcement, spécialité gastronomique de Cordon, nous quittons les "Sonnailles" pour les Saisies en profitant des rayons de soleil. L'itinéraire est très varié et le matériel va quelque peu souffrir.

Lors de la descente sur Praz sur Alry, Yvon va improvisé un système pour aider Olivier à freiner. En effet celui ci n'a plus de ressort de plaquette de frein . C'est aussi un bon moyen de ne pas pédaler en montée !

les Saisies - Albertville

Samedi 23 juillet, 26ème et dernière étape du Raid Vert. Les plus grands de l'école cyclo d'Albertville sont venus nous retrouver ainsi que Dominique et Jean-Luc, qui ont balisé le parcours.

Malgré le temps pluvieux, quelques vététistes sont venus se joindre à nous. Gud a même fait un pied de nez à la pluie en montant à VTT d'Albertville.

Au fil des étapes, le groupe prend de l'ampleur et la pluie disparaît.

C'est dans l'orangerie du château Manuel que nous avons notre plus belle surprise avec une bande d'illuminées en pompom girls qui met le feu en reléguant à la seconde place l'accueil tyrolien !

Une fois de plus Yvon s'est déchaîné, tout du moins son vélo ! Ce sera le maillon faible de la journée !

Remerciements:

Je tiens à remercier les Services de la ville d'Albertville, les Bénévoles 92, les CycloTouristes Albertvillois, le Codep de Savoie, les amis, la famille et les partenaires (Synergie 73 et Décathlon Albertville) et la FFCT, à l'initiative de ce périple et toutes les personnes qui tout au long de cette aventure nous ont accueillis ou ont œuvré au bon déroulement du Raid Vert International VTT Innsbruck-Albertville 2011.

A la recherche du chemin qui va bien

par Bernard Chinal

Seul à la chasse aux cols dans le Queyras sous ce bel été indien je me retrouve un matin au col de Saint Véran 05/2844b sans pain (dépôt tous les deux jours et ce n'est pas le bon jour)

Tant pis , je mangerai mieux ce soir ! Je vais tourner sur mes réserves .

Fantastique panorama à 360° après 1 heure de grimpette par la piste depuis St Véran si haut perché à 2040m et ses anciennes mines de cuivre (histoire)

Le panneau du col est particulier , outre les 4 points cardinaux , des tubes sont soudés au mât

et en y regardant de plus près les sommets et cols voisins ainsi que leur altitude sont gravés sur chaque cylindre , il suffit de mettre l'œil du bon côté pour avoir la réponse ... par beau temps s'entend !!

Chapeau le soudeur , beau travail fait sur place obligatoirement !

Pas besoin de redescendre pour faire le col suivant (j'avais l'info du milieu centcoliste)

Un sentier certes caillouteux et non indiqué sur les cartes y menant directement . De cairn en cairn , au milieu des chamois me voilà au col Blanchet 05/2897 avant une plongée sur le vtt vers le lac Bleu et un petit coup de cul vers le col Longet 04/2660 au milieu de cailloux dressés en équilibre instable par l'homme . Une pancarte indiquant le col del Lupo à plus de 3000m me fait envie mais fera l'objet d'une ballade ultérieure vu le menu du jour ...

La remontée vers le col de la Noire 04/2955 me calme sérieusement et me conforte dans ma sagesse ...

Le panorama est à couper le souffle !!

Maintenant que je suis là , je vais piquer le col Blanchatre 04/3088 tout là haut au pied des grimpeurs dans Rocca Nera . Retour à la noire avant un essais infructueux vers le Pas de la Farneireta 04/3018 réservé aux chamois et cousins bouquetins de ce côté ci .

Certains l'ont fait après une nuit passée à la cabane du col , le vtt étant pur fardeau , 4 kms aller-retour à travers les caillasses ... au bas mot !!

Il n'y a plus qu'à plonger sur la chapelle de Clausis pour rentrer sur la bagnole qui reste l'outil indispensable pour l'approche à moins d'avoir la vie devant soit et une grande forme .

Toutefois et me pliant à mon éthique personnelle je descend par le GR jusqu'à Molines en Queyras (rallié en vélo il y a déjà longtemps en montant Agnel) puis mouline jusqu'à St Véran 300m plus haut !!

La ballade de la veille autour du col Agnel m'a bien entamé 05-2770/3105/2908/3110/2806/2884b et 2917 pour les initiés du Chauvot ...

Autre jour autre lieu , fin Octobre derrière les mamelles de Beaune dans ma Maurienne natale au dessus de la falaise calcaire la plus haute de France , après

l'échauffement dans la montée de la Planchette (l'Alpe d'Huez faisant pale figure en comparaison) et le col du Bonhomme 73/2412a avec un franchissement délicat et prudent du ruisseau de la Baisse après la dernière crue de lave torrentielle (voir sur internet « crue du St Bernard »)

Enchaînement avec les Encombres 73/2329 et 2325

L'idée est d'aller chercher le col des Parchets 73/2503 mais l'heure tourne ... 300m de négatif et 500m de positif puis re-300m de positif au retour ne me tentent guère...

Alors je tire instinctivement à gauche à travers prés et sous la falaise. Une forêt de cornes dans le col m'intrigue , il s'agit d'un troupeau de bouquetins . Quelques courts névés plus haut j'y suis , attention à la marche de l'autre côté !

Je me retourne et là bingo ! Je lis le terrain , un sentier semble ramener directement sur les Encombres (600m à gagner en aller-retour)

Déjà 17h00 et je n'ai pas envie de finir à la frontale alors feu !

Bonne pioche , en moins d'1/2 h je suis de retour aux Encombres , une très belle piste permettrait de rallier Maurienne et Tarentaise en voiture mais une tranchée coupe volontairement l'accès (merci à la cinquantaine de 4x4 qui l'ont défoncés en venant de St Martin de Belleville il y a quelques mois)

Il ne me reste plus qu'à descendre (ou presque) sur St Michel 1650 et Beaune par un sympathique sentier balcon

Magnifique journée au dessus des nuages stagnant à la côte 2000

Sympa le vtt (avec des pédales normales et des groles de montagne)

Chinal Bernard (qui a choppé le virus en 1989 à cause , par la faute ou grâce à Jean Paul et François)



Devinette

proposée par Alain Mermier

Sachant que vous y passez en vélo -probablement - au moins une fois par an, où a été prise cette photo?

(réponse à la fin de la plaquette)

CLUB DES 100 COLS

ORDRE	NOM PRENOM	2011	2000	2000	Total Général
1700	MARIN Anne - Marie	108	2	234	4632
1699	MARIN Hubert	108	2	234	4617
460	RIEU François	6	1	470	3632
1899	CUFFOLO Jean-Paul	10	2	227	3302
2929	CHINAL Bernard	249	21	474	2862
2928	ANXIONNAZ Guy	23		89	1680
3229	ANXIONNAZ Catherine			68	1471
4584	DANCRE Francis			214	1411
1900	VENERA René			56	1372
1800	VENERA Raymonde			56	1372
2393	MONGELLAZ André			60	1069
2399	BISOLI Marc			73	941
2121	BARRADI Chantal			79	923
3427	CHARRIERE Guillaume			88	805
2584	ROUGIER Yves			92	785
2397	MILLIET Gérard			118	761
3845	GIROD Jean Luc			39	707
30	GIACOLETTO Louis			52	614
4839	CHARRIERE Annie	15	8	42	503
2732	BOUDINET Jean-Pierre	6		25	478
5021	BOULET René			27	457
2394	BONVIN Michel			30	450
271	LATOURET Christian			41	370
914	RIEU René			13	353
1108	CATELLA Pierre			18	334
2942	LAURANT Guy			13	298
2790	RIEU BRIERE Monique			8	294
669	CARTIER MOULIN Michel			22	293
5243	EYNARD Emile			18	240
3113	DUMAX Marie-France			20	226
5244	CHAMBAZ Jean Guy			23	221
6167	BERNARD Dominique			49	218
2118	MARIN Emile			32	214
2119	PECCHIO Robert			24	212
3428	POUPART Philippe			10	200
3230	VESIN Mireille			9	113
2791	PERRIER Robert			13	110
1934	ARPIN-PONT Raymonde			5	104

la rentrée des routiers

vue par le quotidien "Dauphiné"

CYCLOTOURISTES ALBERTVILLOIS C'est l'ouverture de la saison

18/3/11

À travers Combe de Savoie et Val Gelon

Samedi à 13 h 30, devant le mât olympique, ouverture officielle de la saison 2011 pour les cyclotouristes albertvillois. Montmélian-Coise (75 km), La Rochette-Beffon-Beffonet (75 km), Le Bourget-sous-Mitilans-Aiton (45 km), telles étaient les trois destinations pour les groupes 1, 2 et 3, à travers Combe de Savoie et Val Gelon.

Cette première journée d'entraînement sera suivie d'autres balades, afin de se préparer pour le rendez-vous de l'Ascension, début juin au lac de Constance, où les cyclotouristes albertvillois rencontreront leurs amis cyclos de Winnenden, ville jumelle.

Brevet de randonneur mondial d'Albertville (200, 300, 400 et 600 km). Pâques en Provence, randonnée du Petit Bugey, randonnée des Ducs de Savoie, « Vénéra » aux Saisies, Agritour...

De nombreuses épreuves route et VTT jalonnent cette année 2011, sans oublier le grand rendez-vous de la 73^e semaine fédérale internationale de cyclotourisme qui aura lieu cette année du 31 juillet au 7 août à Flers, chef-lieu de canton de l'Orne, localité normande de la taille d'Albertville, la cité olympique ayant organisé cette manifestation en août 1997.

Lucien BURAND



Samеди, les trois groupes prêts au départ du parc olympique.

une belle journée dans le Trièves

avec des photos de Dominique Bernard





au pied du Mont Aiguille

Empathie

par Michel Cartier-Moulin

Il faut de l'empathie
pour sentir la souffrance,
pas de la sympathie,
comme un sourire d'enfance

Et pour rouler ensemble,
en cyclos responsables,
aujourd'hui, il me semble
qu'il faut être capable

de tourner sa grosse tête
pour regarder derrière
et ce n'est pas la fête
pour celle qui est dernière

de ce gros peloton
ondulant sur la route
où certains donnent le ton
et d'autres sont en déroute.

Il faut de l'empathie
pour deviner l'attente,
pas de la sympathie
sur la très rude pente

où les silences cachent
bien souvent de gros doutes.
Il faut que chacun sache
n'plus rouler coûte que coûte ...

... enfermé dans sa bulle
en faisant abstraction,
pensant comme un gros nul
à sa satisfaction.

Ainsi, tous les vieux corps,
vont pouvoir s'intégrer
et, même près de la mort
encore bien avancer.

Dépenser sans penser
toutes nos belles forces
est souvent insensé
et conduit à l'entorse

à tous les règlements,
à tous les sentiments
pourtant propres aux humains
pour de grands lendemains ...

Si notre petite reine
est devenue tyran,
on a perdu la veine
offrant la clé des champs.

P.S. Notre dure société,
comme nos pelotons,
éliminent sans pitié
les trop faibles maillons

Prière du vieux cyclo

par Michel Cartier-Moulin

ô grand Vélocio* donne-moi,
pour le plaisir, quelques cols doux
et encore d'autres francs émois
quand je pédale dans le saindoux.

ô grand Vélocio fais-moi voir
sur le talus de la petite route
cette belle fleur pour m'émouvoir
sans mettre mes forces en déroute.

Cette pâquerette, sa collerette,
pour, en NATURE, communier
en regardant cette fleurette
sans pour autant tout renier.

Je vais occulter ma détresse
devant cette pente qui fait plier
mes trop vieilles cannes qui paressent
quand j'ai, mes élans, oubliés.

ô grand Vélocio donne-moi
ce remonte-pente loin du dopage;
peux-tu ôter ce trop gros poids
afin que je tourne une page?

Pour arriver à l'humble passage
en oubliant là-haut ma peine
et tous mes désirs si peu sages
en me contentant de la veine

qui m'a fait parvenir vivant
sur ce p'tit col en triomphant
de mon fauteuil, toujours tentant
pour mon séant d'vieil éléphant.

Epargne-moi, ô Vélocio,
cette fatale extrême-onction
donne-moi ces instants cruciaux
où ma p'tite Reine pousse à l'action.

* Vélocio: Paul de Vivie (1853-1930), apôtre du cyclotourisme



Voyage itinérant et séjour à Bodman

par Pierre André Sonzogno

Voyage itinérant d'Albertville à Bodman en 4 étapes à travers la Suisse (436 km)

Lundi 30 mai 2011 : Albertville-Bex (prononcez « Bé ») 135 km

Les étapes étant plus courtes que la virée précédente vers Winnenden (150 km par jour en moyenne en 2009) c'est à 7 heures que 12 CTA très décontractés se regroupent au camping d'Albertville. C'est avec émotion qu'on y reçoit les encouragements de Marc venu nous saluer avant de rentrer à l'hôpital pour s'y faire opérer le lendemain.

La mise en jambes jusqu'à Ugine par la Voie verte d'Annecy se fait sous un beau soleil (pas encore assez chaud cependant). On se réchauffe en montant les gorges de l'Arly et on bascule après Megève légèrement troublés par l'état du pneu arrière d'Henri subrepticement gonflé d'une hernie assez épouvantable mais rassurés par le remplacement dudit pneu par un tout neuf.

La route de Chamonix étant interdite aux vélos on traverse l'Arve pour monter sur Servoz et après être passés sous la route nous montons côté Mont-Blanc, au pied des glaciers jusqu'à Vaudagne et son chalet mairie-église. Dans la forêt à la sortie du village, on rejoint Denise et sa voiture pour le pique-nique à l'ombre.

Par cette chaude après-midi on attaque, après les longs faux-plats des Houches et de Chamonix le col des Montets, avant-dernière difficulté de la journée. Les premiers attendent un peu longtemps les derniers au sommet où l'on profite de la relative – fraîcheur de l'altitude.

La surprise du chef nous attend dans la descente après Vallorcine : pour éviter les 400 mètres de dénivelé du col de la Forclaz on prend à gauche la direction de Finhaut. Trois ou quatre kilomètres assez pentus nous attendent et le responsable du parcours ne sait plus trop où trouver le chemin de terre qui redescend vers le Valais, la vallée du Rhône qui conduit au lac Léman. Après bien des hésitations le panneau qui indique notre salut est enfin atteint. Les 3 kilomètres de chemin de terre sont en faux-plat au début puis descendent en lacets serrés pour rejoindre la ligne du tramway du Mont Blanc qui court dans la forêt sur cette ancienne voie de passage. On profite de l'attente des derniers qui terminent à pied pour éviter une mauvaise chute pour changer le pneu prêt à rendre l'âme du vélo de Jean-Luc.

On retrouve le goudron pour traverser Salvan et dégringoler sur les faubourgs de Martigny. Les kilomètres dans la vallée du Rhône se font un peu longs en cette fin de – longue – journée et sous un fort vent tourbillonnant mais après Bex il nous reste assez d'énergie pour monter la terrible dernière côte (20%?) qui conduit à la ferme du Tournesol où nous arrivons sous les premières gouttes d'un gros orage de fin de journée.

Après avoir garé nos vélos dans une étable vidée pour la circonstance de ses occupantes habituelles nous prenons l'apéritif dehors, sous un abri de plein-air où notre hôtesse, nous propose, entre autres 2 rôtis de porc et de boeuf issus d'un cochon et d'une vache de la ferme le tout arrosé d'un cépage typiquement valaisan : le gamaret (NdR : issu d'un croisement de Gamay et de Reichenstein dixit la Toile). Le rêve du cyclotouriste ... assoiffé de curiosités locales!

Sauf qu'il fera très chaud dans le dortoir sous le toit et que certains iront d'insomnie en insomnie jusqu'à une heure – très – avancée de la nuit !

Mardi 31 mai : Bex-(près d'Aarberg) 145 km

Le programme météo du jour est peu réjouissant et on finit notre nuit comme on peut, sur le plat jusqu'à Aigle au pied du col des Mosses. Après discussion certains forment un groupe d'audacieux qui vont tenter un itinéraire encore plus montagneux mais moins "automobilisé" par l'autre flanc de la montagne ; les moins téméraires s'engagent au milieu des vignes en pente sur les premiers contreforts du col sous une petite pluie fine et aux côtés des voitures éclaboussantes. Avec un moral à la hauteur de celui de nos chaussettes trempées nous progressons lentement vers le sommet quand nos collègues reviennent sur nous désappointés d'avoir dû faire demi-tour, le bel itinéraire cyclable de leurs rêves étant justement interdit ce jour-là pour cause de ... manoeuvre de l'armée suisse.

Au col (1445 mètres), on dévalise l'épicerie de tous ses sacs plastiques pour se faire des semblants de surchaussures et on descend prudemment vers Château d'Oex.

Le détour à la gare est décevant : ça coûte la peau des fesses le train suisse ! On fait le plein de la voiture avec 3 occupants et les 8 autres cheminent sous la pluie toute la matinée par le plateau de Gruyères.



On donne rendez-vous à la voiture adans un village où un restau ouvrier nous laisse déballer nos fromages et charcuteries avant de prendre un café. L'après-midi se déroule dans la plaine de l'Aar le long des champs par les itinéraires cyclables suisses remarquablement bien fléchés (de proximité, locaux et nationaux).



On termine « au jugé » plein nord le long d'un petit canal d'irrigation pour rejoindre la ferme d' Ursula et Andreas Schwab. Ce couple d'agriculteurs appartient au réseau « l'aventure dans la paille » c'est-à-dire qu'il accueille des classes vertes dans un box de sa grande étable où les écoliers dorment sur des bottes de paille. Nous avons par contre choisi l'autre box équipé de matelas-mousse sur un bas-flanc

(chochottes les cyclos!).

Après quelques apéritifs maison nous nous régalaons des saucisses grillées au barbecue par notre hôtesse. Les digestifs locaux feront leur apparition au dessert et meubleront de rêveries psychédéliques le sommeil de certains sous le tambourinage de la pluie sur le toit de tôle de l'étable et la berceuse des meuglements de nos bovines concubines.

Mercredi 1er juin : -Brugg 126 km

La pluie est encore au rendez-vous ce matin-là sous la forme de petites averses passagères ; ça s'améliore ... Le parcours longe la rivière Aar qui file vers le nord-est tantôt sur la berge droite, tantôt sur la gauche avec quelques détours dans les champs de patates ou de betteraves au hasard de la rencontre des villes et villages qu'il évite au maximum. Au total, dans la journée on fera une quinzaine de kilomètres de chemin de terre par petits bouts de quelques centaines de mètres. A ce régime-là on musarde en croisant quelques familles promeneuses à VTT.



On passe ainsi successivement à hauteur de Soleure (Solothurn en allemand) avec un joli pont de bois couvert, par-ci ou une passerelle moderne accrochée au côté du pont routier, par là.

Dans les faubourgs de Brugg on ne met pas longtemps à trouver notre auberge de jeunesse installée dans un manoir restauré. Après une étape plus courte, plus plate et moins mouvementée que les 2 précédentes, nous savourons notre soirée dans la belle salle à manger où un personnel sympathique s'affaire pour nous servir avant de prendre notre repos mérité dans le dortoir sous le toit (les jolies colonies de vacances ...).



Jeudi 2 juin : Brugg-Bodman 130 km

Par beau temps (enfin?), la matinée est consacrée au jeu de piste nécessaire pour rester sur les itinéraires « sans voitures » parfaitement décrits par la carte « la Suisse à vélo ». Grâce aux téléphones portables et à quelques erreurs de parcours on retrouve la voiture et son chauffeur vers la sortie de Winterthur. Après un casse-croûte charcuterie-fromage on monte et descend à travers les collines avant de basculer pour traverser le Rhin à Stein-am-Rhein où nous attend François Rieu venu

en 2 jours à vélo (et aussi en train pour combler le retard dû au fort vent de face). Ce sera l'occasion d'apprécier de bonnes bières au centre historique de cette superbe petite ville allemande.

Il ne reste plus qu'à suivre le bord du lac de Constance pendant une vingtaine de kilomètres pour se trouver à moins d'un demi-heure de notre hôtel à Bodman.

Et ce sont les traditionnelles retrouvailles avec les autres CTA venus en car et avec nos amis allemands dont certains ont fait 200 kilomètres à vélo pour venir de Winnenden.

On est donc près d'une soixantaine à partager les rafraîchissements puis le repas à l'Auberge des architectes en bordure nord-ouest du lac.

Séjour à Bodman au bord du lac de Constance avec nos amis allemands de Winnenden.

Vendredi 3 juin ; Meersburg et Constance

On part tous ensemble par la piste cyclable qui longe le lac, entre la route pour automobiles et la voie ferrée. Après un vingtaine de kilomètres, les plus entreprenants (surtout les allemands, en général plus jeunes que nous) partent faire un détour dans les collines pendant que les autres restent en bordure du lac. Là au moins c'est tout plat !



On aura l'occasion de jeter un œil – de loin – sur le village sur pilotis de Unter-Uhldingen reconstruit sur son emplacement originel du néolithique puis de circuler au milieu d'un village moyenâgeux parmi gentes dames et damoiseaux en costume d'époque.

Après un repas typique dans un (bon) restaurant de Meersburg et la visite de la vieille ville, on prend le bac pour aller à Constance. Le retour par les collines n'est qu'une formalité digestive.

Samedi 4 juin : les chutes du Rhin à Schaffhouse.

On se scinde en plusieurs groupes sur des parcours et à des allures adaptées à la compétence athlétique des uns et (surtout) des autres. Après quelques kilomètres en sous-bois sur le chemin de terre qui longe les remous du Rhin on débouche sur le site des chutes de ce grand fleuve.

C'est d'abord le restaurant où nous calmons en



mangeant le peu qui reste de nos ardeurs puis la descente à pied vers le bouillonnement walkyriesque et néanmoins tonitrueux qui couvre nos voix. Fascinés par ces éléments déchaînés, nous observons pendant de longues minutes l'étrange ballet des bateaux qui amènent des touristes au milieu du fleuve, au pied des rochers encerclés par les rapides.

Dimanche 5 juin : retour en car pour tous. A l'an prochain, à Obernai!



échanges gastronomiques franco-allemands



aux chutes du Rhin



Brevet Alpin de Cyclotourisme (parcours du BRA en 2 jours au lieu d'un)

par Pierre André Sonzogno

Samedi 16 juillet, 2 CTA ont pris le départ du Brevet Alpin de Cyclotourisme, version en 2 jours du BRA (Brevet de Randonneur des Alpes créé en 1937). La météo prévoyant un déluge (« pluies fortes » matin ET après-midi) pour la journée de dimanche on s'était muni de vêtements imperméables ... et des horaires de train entre St Michel et Albertville, à tout hasard.

Comme prévu il a fait grand beau le samedi et après un départ de Vizille à 8 heures on a commencé par ralentir l'allure pour en "garder sous la pédale". On a abandonné le gros du flot des vacanciers motorisés de la vallée de la romanche dès les premiers kilomètres pour attaquer les 5 kilomètres de raidillon jusqu'au ravito du Rivier d'Allemont. Que c'est beau la montagne au soleil du matin! Au milieu des plaisanteries qui servent de dérivatifs aux angoisses d'un peu tout le monde, on passe le défilé de Maupas pour entrer dans la Combe d'Olle et monter sur le barrage EDF. La traversée des alpages du col du Glandon ne fut qu'une promenade. Marie Claude, affamée, apprécia le repas froid de St Jean d'Arves (sauf les crozets froids qui ne constituent pas une bonne idée!). En pleine digestion le col du Mollard fut avalé à un rythme légèrement ensommeillé mais quel bonheur que cette vue sur les Aiguilles d'Arves toujours fidèles à leur poste. Les lacets de la descente sur Montricher sont toujours aussi nombreux et la pause thé à St Michel s'est accompagnée d'un déluge de bananes (restes d'une cyclo sportive des quelques jours précédents).

Ne restait plus qu'à prévenir le restaurant-refuge de l'Arméra au dessus du lycée de Valmeinier qu'on ne serait pas à l'heure. Après quelques pauses dans la montée du col du Télégraphe on a poussé nos vélos pendant 20 minutes sur la piste à 20% qui ressemblait plus à une piste noire de ski alpin qu'à une route pour 4x4 pour arriver chez nos hôtes sympathiques qui partageront notre repas puisque nous étions les seuls clients. Couchés à 21 heures on s'endort dans la minute qui suit!

Dimanche matin à 8 heures on termine les 3 derniers kilomètres du Télégraphe, on se désaltère au ravito des Verneys de Valloire et c'est dès la côte de Bonnenuit que la (d'abord petite) pluie fait son apparition. Les prévisions météo se vérifient donc. On prend notre temps après le virage de Plan-Lachat c'est-à-dire qu'on en fait des bouts à pied et qu'on n'est pas les seuls; d'ailleurs ceux qui passent sur leurs vélos ne vont guère plus vite. Au col du Galibier, vers 11 heures, Marie-Claude, prévoyante, se change des pieds à la tête (Hé oui; les vêtements techniques modernes rentrent dans une sacoche de guidon!) et ... choisit la descente côté Lautaret(?). Dans un brouillard à couper au couteau (électrique) on descend 2 kilomètres jusqu'à l'accueil et c'est le début des (gros) problèmes: serrés les uns contre les autres, les cyclos (et même certains accueillants qui se les gèlent depuis longtemps) claquent des dents; Bilou, ancien président des CTG s'affaire pour « héberger » les grelotants dans le véhicule des pompiers, celui du vélociste chargé des réparations

mécaniques au col et d'autres particuliers; il commence à évoquer un car pour venir chercher ceux qui commencent à ressembler plus à des naufragés qu'à des cyclos. Le véhicule des gendarmes va et vient pour faire le point sur les problèmes de circulation: du bout du pied, l'adjudant teste la glissabilité de la chaussée.

Après avoir eu beaucoup de peine à rattacher la bride de son casque, tremblements obligent, Marie Claude attaque la descente avec une visibilité de 15 mètres. Tous freins serrés, je fais ce que je peux pour maîtriser mon véhicule ... et me fais sermonner au col du Lautaret: « Mais qu'est-ce que tu faisais; je croyais qu'il t'était arrivé quelque chose? ». (Depuis elle a comparé cette descente à une « piste de ski glacée »).

Marie-Claude avait opiniâtrement fait le bon choix: gagner au plus vite la (relative) chaleur des basses altitudes. Au ravito de Bourg d'Oisans on nous signale – alors que nous étions dans les derniers au Galibier – qu'il n'y en a que 200 qui sont passés avant nous. L'ampleur du désastre commence à apparaître; on apprendra plus tard que les pompiers et les gendarmes ont commencé à rapatrier les cyclos par centaines au chaud à La Grave avant de les ramener sur Vizille.

A l'arrivée, Michel Guillaud qui nous remet notre diplôme (bien mérité) est surpris d'apprendre que nous avons tout fait sur le vélo et sans assistance motorisée; ses chaleureuses félicitations nous vont droit au coeur.

C'est vrai que ça ne se bouscule pas à la douche alors qu'il est à peine plus de 15 heures et que les arrivées devraient se succéder sans interruption; le bruit court que la circulation a été fermée au Galibier et les cyclos (serpillières?) n'arrivent qu'un par un. On est loin des pelotons de plusieurs dizaines qui déboulaient les fois précédentes à 45 km/h le long de la Romanche.

On a peut-être fait un bel exploit et on ne s'en est qu'à peine rendu compte. La gestion prévoyante et appliquée – ce qui ne l'empêche pas d'être courageuse – des difficultés qu'on peut être amené à rencontrer dans notre activité de « loisir sportif » nous rend heureusement assez modeste (dit-il en « roulant la caisse »!).



Agnès, tu es presque une GRANDE ...

par Jean Paul Cuffolo

Grande par la taille : certes ! Au delà du mètre soixante dix, rien à redire...
Grande par l'esprit : Pas de problème ! On n'a pas attendu de te voir présidente du club pour s'en apercevoir...

C'était au début de la décennie 90 que l'on a vu débarquer au club une belle grande brune ...

Un petit peu "gauche" au début surtout pour arriver à enfiler le cale pied à Aiton au bout de 18 km lors d'un gentlemen avec Chantal que vous aviez évidemment gagné...

Une première Velocio en 1994 abandonnée au col de Lus la Croix Haute dans la neige (Remarque que moi j'ai fait 500 m de plus que toi pour finir la roue en 8 au passage à niveau suivant...).

Un Iseran / Cormet de Roselend en 1995 pour tâter un peu de la distance et de la dénivelé sur une journée...

Un BRA par là pour quand même faire les grands classiques...

Un Albertville / Winnenden (650 km) en 2 jours avec François pour visiter nos amis...

Une diagonale Dunkerque / Perpignan (1100 km) pour dire de faire un peu une longue distance...

Un Tour du Mont Blanc par 2 fois en 1 jour (330 km et 6000 m de dénivelée)

Et puis les complètements "fous" :

Les Cinglés du Ventoux par les 3 faces... dans la même journée évidemment...

Les Fêlés du Colombier : 3 côtés d'abord et 4 côtés ensuite...

Sans oublier enfin en cette année 2011 le monument Paris Brest Paris en 77 heures...

Mais, il y a quand même quelque chose qui me chagrine...

Toi qui vas si loin pour faire des choses si difficiles, tu as à portée de roue une petite côte de seulement 3 km dont je te donne le relevé topographique que je suis allé faire...

Tu sais, à droite après Marlens, juste avant Saint Ferréol, la petite route du camping et du cimetière (!) qui monte à...

Pour être enfin une GRANDE, il te reste une dernière marche ...

Nant Bellet SANS METTRE PIED A TERRE ...

Sans rancune, ma GRANDE...

par Jean Paul Cuffolo

En bas, on traverse le ruisseau à 500 m d'altitude... Tout à gauche les braquets !
Au lieu-dit Le Boson, un petit apéritif à 10%... Le virage avant Le Verdet à 12 %...

Les choses sérieuses débutent... On rentre dans la forêt...

Virage 1 : 20 % !

Virage 2 : 25 % à l'intérieur, 15 % seulement à l'extérieur, ouf ! ...

Ligne droite : 15 % à 18 % pour arriver à la cote 764 m

Virage 3 : 17 % !

Virage 4 : 25 % tant à l'intérieur qu'à l'extérieur !

Virage 5 : 22 % !

Virage 6 : 25 % à l'intérieur, 21 % à l'extérieur !

Virage 7 : 22 % !

Virage 8 : 26 % à l'intérieur, 21 % à l'extérieur !

Virage 9 : 25 % à l'intérieur, 23 % à l'extérieur !

Virage 10 : 25 % à l'intérieur, 20 % à l'extérieur !

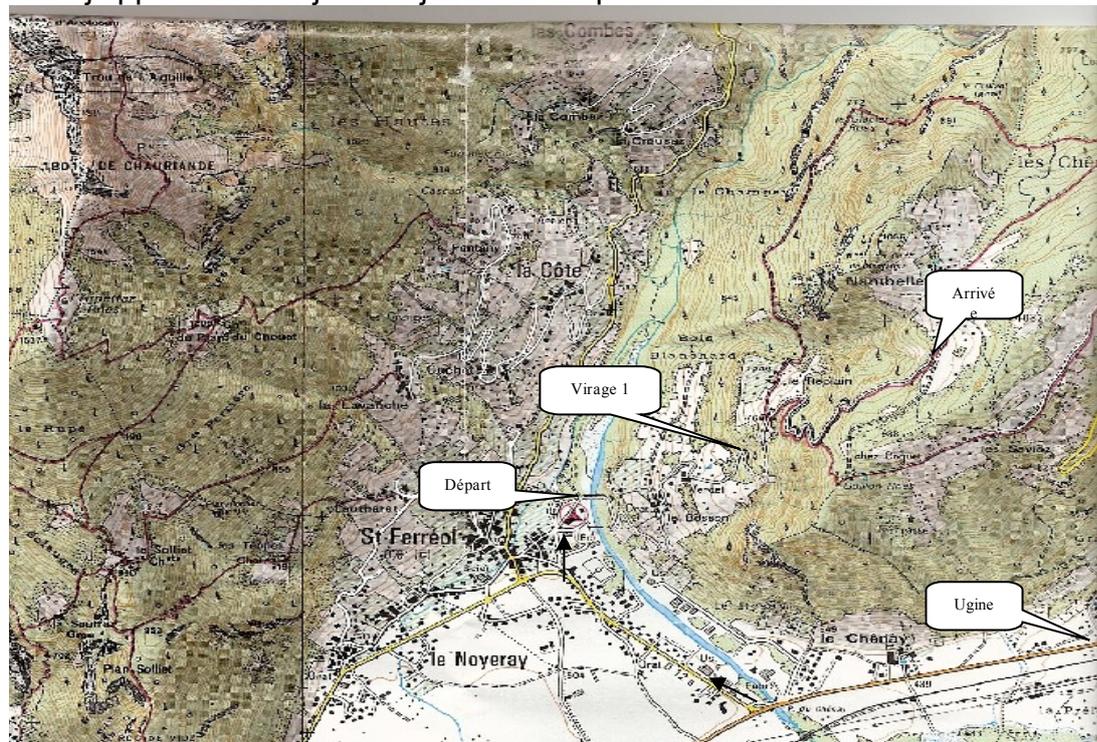
Le début de la ligne droite : 20 % !

Puis c'est presque plat : 12 % !

Et on arrive à 960 m au croisement ... Victoire !!!

Pour ma part, 7 tentatives : 7 réussites !!!

Mais j'appréhende le jour où je mettrai le pied à terre !!!



les Brevets de Randonneurs Mondiaux

Notre club a organisé en 2011 les 4 Brevets de Randonneurs Mondiaux qualificatifs pour le Paris-Brest-Paris; la participation a baissé par rapport à 2007 puisqu'un club du bassin chambérien les organisait aussi cette année mais notre club vieillit puisque c'est surtout le nombre des CTA qui a chuté.

année	200			300			400			600		
	CTA	autres	total									
2007	27	26	53	14	21	35	15	18	33	13	16	29
2011	16	26	42	9	19	28	9	13	22	8	5	13



le premier groupe de CTA au BRM de 200 km le 2ème groupe de CTA au Brevet de 200 km



des CTA au Brevet de 600 km



2 CTA à l'arrivée du Brevet de 400 km

vu par le quotidien "Dauphiné"

6 CTA ont pris le départ du PBP 2011: seule Agnès Lesur a terminé les 1230 km. voir ci-dessous:



GENS D'ICI

Agnès Lesur

1 230 km de vélo en trois jours

Pour beaucoup, c'est un exploit. Pour elle, c'est un défi réalisé. Agnès Lesur, membre des Cyclotouristes Albertvillois, vient de réaliser la plus internationale et la plus mythique des randonnées cyclotouristes longue distance "Paris-Brest-Paris". Cette épreuve d'endurance de 1 230 km a lieu tous les quatre ans et permet de mesurer ses capacités physiques et surtout morales. « C'est un défi intéressant et riche d'enseignements sur soi-même. Il permet de constater que le corps humain a de sérieuses et insoupçonnables ressources » explique-t-elle.

Après 77 heures d'efforts intenses (le meilleur a mis 45 heures), Agnès a franchi la ligne d'arrivée heureuse et fière d'elle au beau milieu des 5 200 participants : « le plus dur fût le manque de sommeil. J'ai dormi 2 heures le premier jour, 1 h 30 le deuxième jour, et je n'ai pas dormi le dernier jour.

J'ai ainsi eu quelques hallucinations. La météo ne nous a pas épargnés non plus durant une journée, où nous roulions sous l'orage et une pluie battante ». Motivée depuis longtemps pour cette épreuve, Agnès l'avait préparée activement depuis le début de l'année en totalisant 9 000 kilomètres au compteur. « Pour s'inscrire, il faut déjà avoir participé à la série des quatre brevets de randonnée qualificatifs, à savoir 200, 400, 500 et 600 km. Le plus important demeure toutefois le mental, beaucoup peuvent le faire ».

Pas rassasiée du vélo pour autant, elle continue ainsi chaque semaine à rouler et promet d'être à nouveau au rendez-vous de Paris-Brest-Paris dans quatre ans : « comme mes amis des Cyclos me disent, tu n'es pas capable d'aller vite, mais tu vas longtemps ». Très longtemps même.

Chapeau bas Agnès !

Julien MARIH



Alain Ledevin et Daniel Vincent que l'on voit ici au départ n'ont pu faire que l'aller; ils espèrent bien le refaire dans 4 ans et y rajouter le retour ... dans la foulée

nos sorties 2011

quelques photos de nos sorties à la journée



Agritour

par Michel Cartier-Moulin

La Tourmotte, loin de la tourmente

est notre départ, notre but.
Nos marcheurs se rient de la pente
car nous sommes armés pour la lutte.

Chaque année, le monde agricole
ouvre ses portes à nos biclous
et, chaque année tout l'monde s'y colle,
avec passion, sans faire les fous.

Vaches, veaux, cochons, sur notre route,
pour certains, c'est bien d'nos racines
qu'on se rapproche, sans aucun doute,
pour d'autres, l'air pur est médecine.

Alors, on déguste goulûment
tous les produits de nos terroirs
une fois par an, absolument,
il faut communier dans l'espoir

de voir, un jour, s'améliorer
le respect de nos traditions:
cultiver, sans détériorer
nos belles terres, sans rémission;

produire avec parcimonie
en se souciant du paysage;
honorer notre agronomie
en diffusant des idées sages.

Et, sous le grand col de Tamié,
une vigne sauvage nous a parlé,
une belle feuille en forme de cœur
pour nous faire sourire de bonheur:

"Herbe aux femmes battues", pourtant faite
pour guérir des coups sur la tête,
elle porte, ici, un nom rêvé
près du fromage c'est du Tamier.

La Tourmotte, loin de la tourmente,
les marcheurs ont vaincu les pentes;
on se croirait en plein été
sous un ciel de félicité.

*Note de la claviste: le tamier est ... utilisée pour ses propriétés
antinévralgiques pour traiter hématomes et ecchymoses, d'où
son nom vernaculaire d'herbe aux femmes battues.*

après ----->

Avant-Tour

avant:



Rendez-vous le 20 juillet
pour la 2^e édition de l'Avant-Tour

24
HEURES
EN IMAGES



67 coureurs ont bravé la pluie

■ **MERCREDI, 7 HEURES.** Ils n'étaient que 67 cyclistes sur la place de la cathédrale, hier matin, au départ de la deuxième édition de l'Avant-Tour. Cette randonnée cyclotouriste reliant Saint-Jean-de-Maurienne à Albertville avait attiré quelque 300 participants l'an dernier. L'office de tourisme de Saint-Jean en attendait autant. Mais les conditions météo sont venues gâcher la fête. « On avait 110 pré-inscrits le 4 juillet », note Lucie Di Candado, présidente du club cyclo de Saint-Jean-de-Maurienne. « On a beau avoir la meilleure équipe de bénévoles, on ne contrôle pas le temps qu'il fait. » Les quelques courageux qui ont tout de même choisi de se lancer à l'assaut du col de la Madeleine ont dû braver la pluie durant toute l'ascension, avant de trouver la neige au sommet. « Mais quand on aime, on ne compte pas », plaisantait Danielle Tron, au départ. L'office de tourisme de Saint-Jean-de-Maurienne maintient son intention d'organiser une troisième édition l'an prochain, toujours avec Albertville et Saint-François-Longchamp. Mais cette fois sur le parcours d'origine : Albertville - Saint-Jean.

la Semaine fédérale de Flers

Une quinzaine de CTA sont allés passer une semaine en Normandie ...



l'apéro au foyer rural de St Hilaire de Briouze



le casse-croûte de midi à Argentan



un regroupement sympathique



une pause devant les haras du Pin



Romain à l'arrivée du Traitd'union Verdun-Flers



le repas sous la pluie à Lonlay-l'Abbaye

Pomme qui roule ... sur le "Toit du monde"

par Alain Charrière (NdR: avec Annie dans le rôle de Pomme)

Après un tour du monde à vélo (2006-2008) nous manquaient les grands espaces et la rude simplicité de la vie de nomades cyclistes. Nous désirions aussi découvrir le Tadjikistan et la haute route du Pamir et pourquoi pas retrouver des personnes qui nous avaient si généreusement accueillis lors de notre passage au Kirghyzstan en 2006.

3 mois, 3 pays, 3 capitales et 3300 kilomètres, voilà le programme que nous nous sommes fixé pour un été 2011 aux saveurs prometteuses.

Au mitan du voyage nous marquons une pause à Murghab, Tadjikistan, à 3 700 mètres d'altitude, sur le haut plateau du Pamir, dans la région appelée *Bam-I-Dunya*, le « toit du monde ».

Murghab est comme un long pensum dont nous nous acquittons tant bien que mal dans l'attente de l'ouverture de notre visa kirghyze : nous sommes arrivés plus vite et plus tôt que prévu dans le modeste centre administratif du Haut-Pamir de 7 000 habitants. Nous consacrons nos jours à la marche, aux balades à vélo dans les environs, aux visites à la *Murghab House* où se dissimulent des ordinateurs parfois connectés à la toile. Chaque matin nous effectuons un aller et retour circonspect vers le bazar entre conteneurs rouillés et boutiques sombres à la recherche d'introuvables denrées. Nous nous contentons alors de biscuits, sardines, pâtes ou *nan*, le pain local, qui constituent les rares possibilités d'échapper à l'immuable *shorpo* servi à la *guesthouse*.

Les nuits sont peuplées des interminables hurlements des chiens qui hantent les ruelles poussiéreuses de la petite cité.

Loin vers l'est, en Chine, rosi par le soleil couchant, le Mustagh-Ata dresse ses 7 546 mètres par-delà le col frontière de Qolma, clin d'œil aérien à notre passage sur la *Karakoram Highway* en 2006.

Un matin nous nous décidons enfin à prendre la route : nous avons encore quatre jours avant de pouvoir franchir la frontière kirghyze.

Un long faux-plat nous attend qui nous conduit par un étroit ruban asphalté à travers un paysage minéral aux teintes ocre, grises ou pourprées. Une végétation maigrichonne s'essaie à la vie aux abords immédiats de la rivière Akbaytal que nous remontons patiemment.

Passé le carrefour avec la piste qui mène à Rang-Kul nous marquons la pause sur des rochers providentiels. Le frugal casse-croûte avalé nous nous apprêtons à repartir lorsque deux points noirs apparaissent au bout de la longue ligne droite venant du nord. La vitesse de leur déplacement nous renseigne : ce sont deux cyclistes. Un couple en fait, venant de Chine et du Kirghyzstan. Salutations, échanges chaleureux et photos nous permettent de faire la connaissance de ces deux Californiens bon teint qui roulent sur des machines aux roues bien fines pour ces contrées rustiques. Ils seront bientôt à Murghab, aidés par la pente et la brise naissante.

Nous roulons en effet désormais face au vent et les raidillons se font plus nombreux et abrupts...

Un 4X4 italien nous double puis stoppe sur un replat. C'est le troisième véhicule de la journée... La discussion s'engage avec les occupants dans la langue de Dante que

Pomme maîtrise parfaitement depuis son passage au collège savoyard de Yenne. A la question de savoir si nous avons besoin de quelque chose nous répondons sottement :

- Non, ça va, merci, nous avons tout ce qu'il nous faut.

En les voyant disparaître nous regrettons trop tard cette réponse définitive : nous sommes à peu près certains qu'ils possèdent dans leur véhicule une de ces machines à café qui vous distille un espresso de derrière les fagots...

Bientôt la vallée se resserre, un défilé accorde une petite place à la route, à la rivière et à une étroite bande herbeuse. Après quelques hésitations nous trouvons, juste à l'endroit où le ciel s'élargit à nouveau, une plate-forme à peu près horizontale où planter la tente. Nous sommes à 4 120 m d'altitude. Cuisine et toilette sommaires se font à la rivière aux eaux limpides et glacées. La nuit, bien au chaud dans nos duvets, nous entendons le vent faiblir puis s'éteindre pour laisser place au clapotis de l'eau. A quelques mètres, au-delà du courant, se dresse la clôture de barbelés qui marque le *no man's land* entre Tadjikistan et Chine où paraît-il s'organisent de fructueuses parties de braconnage.

Le petit matin frisquet nous cueille dès la sortie de la tente. L'eau de la bouteille isolante remplie la veille au soir nous dispense de remettre en fonction le réchaud à essence. Le petit-déjeuner prend des allures de ribote : café et lait en poudre, *nan*, confiture et miel. La remise en route une fois le camp plié s'en trouve facilitée.

Patiemment nous gagnons chaque hectomètre en longeant, de très près parfois, les barbelés chinois. Nous entourent de petits sommets, modestes boursouffures de terre ou de roc dépassant souvent et sans en avoir l'air les 5 000 mètres. Dans une large courbe nous croisons un jeune berger qui suit depuis la route la progression de son troupeau de chèvres et de moutons sur le versant proche. La rareté des rencontres oblige à la conversation, même sommaire.

La pente se redresse, le vent forçit, la respiration se fait plus difficile. Nous devinons bientôt l'échancrure du col d'Akбайtal là-haut à 4 655 m. Ca ne rigole pas dans les derniers kilomètres d'ascension : nous devons vers la fin mettre pied à terre et pousser les vélos. Au sommet le vent cingle qui éteint presque le peu de souffle qui nous reste. Nous enfilons vivement nos vestes avant de plonger prudemment dans la descente où tout goudron a disparu. Ca cahote pendant des kilomètres vers un fond de vallée parcimonieusement habité de quelques yourtes. Un panneau nous convie à visiter l'une d'elles : « *Good room, good food* » nous assure-t-il. Nous résistons à l'invitation et poursuivons notre pédalée vers le nord. Enfin le *macadam* est de retour. Mais le vent poursuit son travail de sape, semblant deviner en nous quelque faiblesse. Ce ne sont pourtant ni ses rafales, ni un pont emporté, ni une ultime bosse perfide qui pourraient nous désarçonner.

Enfin un virage vers la droite nous délivre : nous pouvons désormais avancer sans presque pédaler, et tout là-bas s'étale le lac de Karakul , notre destination du soir. D'abord trait mince au fond du paysage, il prend peu à peu de l'épaisseur et se teinte d'un bleu si profond qu'il fait pâlir le ciel. Ce lac salé mais gelé une bonne partie de l'année (il est situé à 3 915 m d'altitude) serait dû à la chute d'une météorite. Aucun poisson n'y peut survivre malgré diverses tentatives. Le village éponyme qui s'étend sur sa rive orientale abrite quelques *homestays* qui accueillent les touristes de passage, groupes en 4X4 ou cyclistes téméraires ayant affronté la solitude et les hauts cols du Pamir. Ni eau courante ni électricité dans les habitations, mais des pompes collectives sur les places et des panneaux solaires vendus par les Chinois qui permettent, la nuit venue, d'allumer des ampoules blafardes au-dessus des assiettes.

Nous restons là deux nuits, réservant pour le surlendemain le passage de la frontière

kirghyze. Nulle baignade au programme mais des balades tête au vent, emmitoufflés dans les pulls, le long des berges aspergées d'embruns. Sur la rive nord des tornades attestent de la violence des rafales qui nous guettent.

Effectivement Eole n'a pas ralenti la cadence lorsque nous remontons sur nos petits chevaux d'acier. La journée s'annonce bien agitée...

En franchissant le col d'Uy-Bulak (4 232 m) disparaissent à nos yeux le grand lac et les vastes échappées vers les chaînes de Muzkol (6 233 m) au sud et de l'Académie des Sciences (6 940 m) à l'ouest. Notre horizon se rétrécit à mesure que nous nous enfonçons dans la vallée de Markansu dont les eaux, pour la première fois en ce voyage, s'écoulent vers l'est, vers la Chine. Au fond de ce paysage toujours aussi sec et minéral se lèvent et se succèdent d'énormes et virulents nuages de sable qui fondent sur nous à grande vitesse en incessantes vagues opaques. Nous devons alors descendre de machine et faire le dos rond en attendant une accalmie, foulards sur le visage. Nous ne sommes délivrés que sur les premières pentes du col de Kizyl-Art (4 336 m), le Col Rouge, où bourrasques et goudron nous abandonnent en même temps.

Nous recherchons alors mais sans grande conviction une place où poser la toile. Nous décidons finalement d'achever cette journée du 11 août en territoire kirghyze, sans toutefois dépasser le poste-frontière de Bordöbö : notre visa ne s'ouvre que demain. Le poste tadjik est situé quant à lui un bon kilomètre avant le sommet du col, à plus de 4 000 m. Soldats et douaniers nous accueillent avec décontraction malgré le vent glacé.

Pourtant seul le préposé au tampon bénéficie du chauffage dans son étroit bureau où le *shorpo* (soupe de pommes de terre où nagent de rares morceaux de viande de mouton) mijote sur le poêle. Les baraques sommaires vont bientôt laisser la place à des bâtiments en dur : le chantier est déjà bien avancé. Les passeports visés nous rejoignent le sommet du col qui marque la véritable frontière entre les deux pays.

Pomme éclate alors en sanglots : soulagement, fierté, décompression... Nous reprenons pied dans la réalité du moment en nous prenant mutuellement en photo, l'air dégagé derrière le foulard protecteur...

Le vent est toujours bien présent et la piste s'enfonce dans la profonde vallée. Cependant un nouvel élément impose immédiatement sa présence : l'herbe ! Les versants abrupts sont couverts d'un timide mais bien réel duvet d'un vert évident. Par quel miracle climatique, géologique ou magique le Kirghyzstan prend-il cette belle teinte émeraude alors que tous ses voisins, Ouzbékistan, Tadjikistan, Kazakhstan et le Xinjiang chinois n'offrent que roches, pierres et sables arides ?

Après seulement quelques lacets d'une descente prudente nous atteignons un petit hameau. Une jeune femme nous hèle et nous invite à la suivre dans sa maison de bois posée un peu de guingois dans la pente. Mariam, célibataire trentenaire, vit là toute l'année avec sa mère à plus de 4 000 m, élevant avec pugnacité un troupeau d'une vingtaine de yaks. Les deux traites par jour, la fabrication des *kuruts*, ces boules de fromage sec qui garnissent nos sacs depuis quelques semaines et les soins aux veaux remplissent leurs journées. Bien que vivant en territoire kirghyze elles ont davantage de relations avec Karakul et le Pamir tadjik qu'avec Sary-Tash et Osh, les premières villes kirghyzes, par le truchement des rares véhicules franchissant le col. Elles nous proposent le gîte et le couvert, ce que nous acceptons bien volontiers contre une modique rétribution. Nous nous installons dans une pièce nue bientôt garnie de coussins et de *kurpachas* sur lesquels on s'assoit ou se couche. Un feu de *kezak* (bouses séchées) réchauffe la pièce à vivre où nous prenons tous les quatre le repas du soir : *shorpo*, yaourt de lait de yak, crème, *nan* et luxe suprême à ces altitudes une demi-

pomme chacun.

La nuit s'étire, confortable, seulement troublée par le passage d'un camion qui monte lentement vers le col.

Au petit jour le sol est gelé. Nous attendons la venue du soleil pour prendre des photos que nous enverrons à Mariam quelques jours plus tard depuis Osh, accompagnées d'un foulard coloré acheté sur le bazar.

Gants, bonnets et blousons enfilés nous descendons prudemment vers le poste kirghyze de Bordöbö. Quelques plaques de glace, une chaussée emportée par les eaux, un pont disparu, mais tout va bien ce matin : nous retrouvons la douceur, le goudron, les vastes pâturages parsemés de yourtes dans la large vallée glaciaire où coule la rivière Kyzylsu. Tout à l'heure nous serons à Sary-Tash où s'ouvrira le dernier chapitre du voyage sur des routes déjà pratiquées.

(Site internet : <http://pommequiroule.homeip.net>)



entre Murghab et Karakul



au col d'Ak-Baital



col de Kyzyl- Art



avec Mariam et sa mère près de Kyzyl-Art

l'Assemblée générale de la FFCT à Grenoble



un secrétaire, un président et un responsable d'école de VTT de randonnée ... studieux



*l'heure de la récompense (au niveau fédéral)
pour Jean Claude Augé,
responsable de l'école de VTT de randonnée*



10 et 11 décembre 2011

Distinction CODEP73



Au niveau départemental, c'est Olivier Dauteuil, le moniteur de notre école de VTT de randonnée qui a été récompensé lors de l'Assemblée générale du Comité départemental de la Savoie à St Jean de Maurienne le 26 novembre 2011.

photo: Olivier Dauteuil (et Laurent Perruche) à l'arrivée du Raid Vert Transalpin.

Distinction Ligue Rhône-Alpes

C'est Jérôme Bardinet qui a été récompensé pour sa participation au Trait d'union Verdun-Flers (entre 2 villes qui ont accueilli la Semaine fédérale)

DIAGONALES ET DIAGONALISTES

par Alain Charrière

Crées en 1930, les Diagonales de France sont des randonnées consistant à rallier à bicyclette deux sommets non consécutifs de l'hexagone. Au nombre de 9, elles peuvent être effectuées dans un sens ou dans l'autre dans des délais imposés, en toute autonomie (les voitures suiveuses sont interdites), en solitaire ou en équipe (6 équipiers au maximum). L'itinéraire est libre mais le délai est fixe.

Ces Diagonales sont de véritables aventures qui exigent davantage d'endurance que de résistance, un zeste de débrouillardise et de volonté et sont à la portée de tout cyclo convenablement préparé.

15 membres actuels des Cyclotouristes Albertvillois ont déjà tenté et réussi une ou plusieurs diagonales : des solitaires, des couples, des familles, des hommes ou des femmes...

En 2011 Georges et Bernard Rey ont brillamment réalisé Hendaye-Dunkerque et se promettent d'en tenter d'autres.

Amateurs de longues distances et de dépaysement, laissez-vous tenter par ces traversées de la France au rythme idéal de votre bicyclette : vous obtiendrez à coup sûr un triple-A bien mérité : Aventure, Autonomie, Authenticité.

Pour mieux connaître les Diagonales, rendez-vous sur le site de l'Amicale des Diagonalistes de France : diagonales.homelinux.net

Tableau des Diagonales

Brest/Menton	1400 km	116 h
Dunkerque/Perpignan	1190 km	100 h
Dunkerque/Menton	1190 km	100 h
Strasbourg/Hendaye	1170 km	99 h
Brest/Perpignan	1060 km	89 h
Brest/Strasbourg	1050 km	88 h
Dunkerque/Hendaye	1050 km	88 h
Hendaye/Menton	940 km	78 h
Strasbourg/Perpignan	940 km	78 h

Réponse de la devinette:

ce panneau (que vous respectez scrupuleusement, bien sûr) est à la sortie de Sévrier en direction d'Annecy juste après le carrefour avec la route du col de Leschaux.

