



## Sommaire

Editorial.....	1
Les grands rendez-vous 2014.....	1
Le conseil d'administration 2014.....	2
Le budget prévisionnel 2014.....	3
Bilan de l'année 2013.....	4
Rapport moral.....	4
Bilan de l'école cyclo VTT de randonnée.....	5
Le club des cents cols.....	6
La saison de VTT des ados.....	7
Les 15 de Jubéo sont tombés.....	8
Le tour de la Poule.....	8
Le tour du Berry.....	10
Voyage itinérant d'Albertville à Ettal.....	12
Le Col de la Solitude.....	19
Arc en Cimes (suite et fin).....	22
Exploiter le GPS de son téléphone... ..	24
Le CTA accueille la Maxi-verte.....	24
Niveaux de difficulté des itinéraires définis par la FFCT.....	25
La Haute Combe de Savoie.....	26
La Basse Tarentaise.....	27
Beaufortain.....	28
Les Bauges.....	29
Rouler plus sympa : si on essayait ? ..	30
Les groupes de niveau.....	30
La conduite de groupe.....	30
L'organisation.....	30
Le fonctionnement.....	30
La boîte à parcours route.....	31
Calendrier des randonnées FFCT.....	33



## Editorial

J'ai la faiblesse de croire, ab imo pectore, que nous avons plaisir à nous retrouver, que ce soit pour partager repas ou galette, mettre au point des voyages, discuter de nos activités, organiser des randonnées, fêter un anniversaire et pourquoi pas rouler ensemble par routes ou chemins.

Cette année 2014 nous permettra de nourrir ce plaisir en de multiples occasions :

- aux réunions du mardi
- lors des sorties formelles ou informelles du club ou des clubs voisins
- pour le jumelage avec nos amis de Winnenden
- à l'occasion de la Maxi-Verte ou de l'Agritour-Cyclo
- au hasard des repas, collations et autres mangements qui ne manqueront pas de survenir de temps à autre

Ainsi pourra bien vivre notre association, libre réunion d'adultes responsables et de jeunes désireux de se perfectionner. Que chacun y apporte son enthousiasme, sa rigueur, son esprit, ses compétences, sa bonne humeur, sa présence en somme !

Bonne route et bons chemins pour tous en toute sécurité !

*Alain CHARRIERE*

## Les grands rendez-vous 2014

- A partir du 15 mars - ouverture officielle de la saison.
- Du 20 au 21 avril - Pâques en Provence à Saumane-de-Vaucluse.
- Du 28 Avril au 4 Mai - Séjour de printemps du CTA en gîte à Monieux (Vaucluse).
- Du 29 mai au 01 juin - Voyage du jumelage aux Moussières (Jura).
- Du 3 au 10 août - Semaine Fédérale à St-Pourçain-sur-Sioule.
- Du 14 au 18 août 2014 - Organisation de la Maxi-verte.
- 05 octobre 2014 - Organisation de l'Agritour à Tournon.
- 07 novembre - Assemblée générale.

# Le conseil d'administration 2014

Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse	Téléphone e-mail
CHARRIERE Alain	2015	Président	71 chemin des Carres 73460 Montailleur	04 79 37 93 26 <a href="mailto:Charriere.al@gmail.com">Charriere.al@gmail.com</a>
PERRUICHE Laurent	2016	Vice-président En charge du VTT	11,rue Joseph Batailler 73200 Albertville	04 79 32 21 57 <a href="mailto:Laurent.perruche@laposte.net">Laurent.perruche@laposte.net</a>
LATOUR Christian	2014	Trésorier Relations CoDep Et ODSA	5, rue Ripaille 73200 Albertville	04 79 37 19 28 <a href="mailto:christianlatour@aol.com">christianlatour@aol.com</a>
CROIBIER André	2015	Secrétaire Maison du Tourisme	1317 route du Roc Rouge 73200 Mercury	04 79 32 22 93 <a href="mailto:Andre.croibier@gmail.com">Andre.croibier@gmail.com</a>
AUGE Jean-Claude	2014	Ecole de VTT de randonnée	Les Lucioles 32bis av. du Champ de Mars 73200 Albertville	04 79 31 33 05 0619 92 10 97 <a href="mailto:augejean@orange.fr">augejean@orange.fr</a>
LESUR Agnès	2014	Licences Relations CCHCS	14, place Biguet 73200 Albertville	04 79 32 70 08 <a href="mailto:Lesur.agnes@orange.fr">Lesur.agnes@orange.fr</a>
CHARRIERE Annie	2015	Gestion des stocks de vêtements club	71 chemin des Carres 73460 Montailleur	04 79 37 93 26 <a href="mailto:Charriere.al@gmail.com">Charriere.al@gmail.com</a>
FLEURANCE Christine	2016	Vêtements club	28 rue des Fleurs 73200 Albertville	06 69 20 72 83 <a href="mailto:chrisfleurance@neuf.fr">chrisfleurance@neuf.fr</a>
BONVIN Michel	2016	Aides ponctuelles	24 rue du docteur Brachet 73200 Albertville	04 79 37 44 71 <a href="mailto:Mich.bonvin@wanadoo.fr">Mich.bonvin@wanadoo.fr</a>
MARC Jean-Paul	2016	Section VTT Ecole VTT de randonnée	Le Darbonnet 73200 Thénésol	06 61 46 85 65 <a href="mailto:Jpmarc17@yahoo.fr">Jpmarc17@yahoo.fr</a>
GUILLAUME Lionel	2016	Bibliothèque Jumelage	8, av. de Tarentaise 73200 Albertville	06 32 76 14 62 <a href="mailto:Lio54111@orange.fr">Lio54111@orange.fr</a>
BISOLI Marc	2014	Logistique Intendance	201, chemin de la Peysse 73200 Albertville	04 79 32 71 61 06 12 10 30 76 <a href="mailto:Marc.bisoli@wanadoo.fr">Marc.bisoli@wanadoo.fr</a>
BERNARD Dominique	2016	Agritour Logistique Challenge Savoie	2525, rte de Pontfet 73200 Mercury	04 79 31 27 17 06 25 07 48 47 <a href="mailto:Cor.dom@wanadoo.fr">Cor.dom@wanadoo.fr</a>
CORNU Daniel	2016	Logistique Intendance	994, rue Cdt Dubois 73200 Albertville	04 79 37 79 49
ALLAIRAT Gilbert	2016	Trésorier adjoint	99, rue Pasteur 73200 Albertville	04 79 38 57 39 <a href="mailto:Gilbert.allairat@orange.fr">Gilbert.allairat@orange.fr</a>
GRANGE Michel	2016	Ecole VTT	100, rte des Ayes 73460 Verrens-Arvey	04 79 38 55 91 <a href="mailto:micgrange@orange.fr">micgrange@orange.fr</a>
REY Bernard	2016	Relations CCHCS	64, impasse de Crevilly 73460 Montailleur	04 79 37 90 22 <a href="mailto:Reybernard52@orange.fr">Reybernard52@orange.fr</a>
TULASNE Jean-Brice	2016	Ecole VTT e-letter du Mardi soir	Le Meigny Les Pointières 73270 Queige	04 79 31 68 41 06 32 32 35 77 <a href="mailto:jbtulasne@gmail.com">jbtulasne@gmail.com</a>

Adhérents chargés de missions particulières :

Nom Prénom	Fin de mandat	Fonction	Adresse	Téléphone e-mail
MARIN Hubert	Club des 100 cols		51 anc. rte de Beaufort 73200 Venthon	04 79 37 84 22
ROUGIER Yves	2000 savoyards		27 ch ; de Plan Perrier 73200 Albertville	04 79 32 34 23 <a href="mailto:elrougier@wanadoo.fr">elrougier@wanadoo.fr</a>

# Le budget prévisionnel 2014

par Christian LATOUR

	Réalisé 2013	Débit 2014	Crédit 2014	Prévisionnel 2014
Licences	325 €	4 600 €	4 900 €	300 €
Ecole de VTT de randonnée	-1 106 €	2 500 €	1 400 €	-1 100 €
Séjour à l' Ascension	-831 €	7 000 €	5 000 €	-2 000 €
Semaine fédérale à St Pourçain	-88 €	200 €		-200 €
Randonnée AGRITOUR	0 €	3 000 €	4 000 €	1 000 €
Bibliothèque	-49 €	100 €		-100 €
Plaquette du club	-418 €	450 €		-450 €
Eau - EDF	-196 €	200 €		-200 €
Frais administratifs et timbres	-176 €	200 €		-200 €
Missions et réceptions	-301 €	600 €		-600 €
Frais de déplacement	-184 €	200 €		-200 €
Formation	0 €	200 €	200 €	0 €
Assurances local	-198 €	206 €		-206 €
Frais divers (remorque...)	-186 €	200 €		-200 €
Location de salle	-160 €	100 €		-100 €
Cotisations diverses	-150 €	150 €		-150 €
Subvention Ville d'Albertville	968 €		900 €	900 €
Subvention Ville Jumelage	1 000 €		1 000 €	1 000 €
Subvention CNDS	750 €		700 €	700 €
Intérêts 2013	627 €		500 €	500 €
Fonds propres du club			1 306 €	1 306 €
<b>TOTAUX</b>	<b>-373 €</b>	<b>19 906 €</b>	<b>19 906 €</b>	<b>0 €</b>

# Bilan de l'année 2013

## Rapport moral

L'année 2013 aura été atypique, avec, comme en montagne, des hauts et des bas !

En effet, la météo n'a pas été du tout clémente pour cette année. Beaucoup de sorties ont été annulées et ce n'est que fin mai que nous avons pu réellement sortir nos montures !

La noctambule VTT du mois de mai a dû être annulée pour cause de mauvais temps.

Pierre-André SONZOGNO a démissionné en mai 2013, en raison de discorde sur l'implication du club dans l'organisation d'événements. J'assure donc la présidence jusqu'à la prochaine AG.

L'Avant-Tour 2013, qui s'est déroulé un lundi en période scolaire, a eu peu de participants, alors que tout étaient réunis : une bonne organisation, du soleil, des bénévoles...

Les Colporteurs des alpages, organisation de la coopérative de Beaufort, 2 CTA sont venus aider à l'encadrement d'une randonnée VTT. Cette dernière s'est soldée par aucune participation.

La journée sociétaire du 8 septembre a été annulée pour cause de pluie.

L'école cyclo est en crise avec le départ d'Olivier DAUTEIL (moniteur) et la demande de Jean-Claude AUGÉ de ne plus encadrer les jeunes (il n'arrive plus à les suivre).

Mais, je vous rassure, tout n'est pas si noir :

Les CTA ont participé à plusieurs manifestations, qu'elles soient organisées au niveau national, local ou par le club.

Pour les manifestations nationales :

- 3 CTA ont participé à Pâques en Provence à Néoules, le 31 mars
- Participation à la Semaine fédérale de Nantes du 4 au 11 août ainsi que l'Ecole Cyclo.
- Participation de 5 jeunes au critérium des Jeunes Cyclos au plateau des Glières

Pour les événements locaux :

- Forum des Associations
- La journée de la mobilité
- Les Colporteurs des alpages
- Les CTA participent au CA de la Maison du Tourisme et de l'Office des Sports d'Albertville.



Pour les organisations internes :

- 6 routiers en itinérance, 9 routiers et cette année 3 VTTistes ont retrouvé le club allemand de Winnenden à Ettal en Bavière, malheureusement sous la pluie.
- 10 CTA pour un séjour au Moulin de Montrond.
- Avant-Tour avec la ville d'Albertville, la ville et le club de St Jean de Maurienne
- Le tour du Queyras en 3 jours à VTT
- Traversée de l'Ardèche en 5 jours entre Le Puy et Valence à VTT
- L'Agritour 2013 a été une réussite avec 333 participants. Sachant que la météo

exécrable de la veille a dû en faire hésiter plus d'un à venir.



Les Cyclotouristes Albertvillois, malgré ses hauts et ses bas, sont reconnus dans les différentes instances et bougent ! Les projets pour 2014 sont multiples : séjour de printemps, voyage de jumelage dans le Jura, Avant-Tour, Maxi-verte, Agritour...

Mais attention, le nombre d'adhérents décroît d'année en année. Personne ne s'occupe de l'accueil des nouveaux, personne ne veut s'occuper de l'école cyclo. Les adhérents vieillissent. Personne ne veut prendre la responsabilité de la présidence.

Nous sommes une association. En prenant notre adhésion, nous adhérons à un objectif : rouler ensemble, partager nos connaissances, nos coups de cœurs, accueillir les cyclotouristes. Si nous ne sommes pas capables de tenir ces objectifs, le club s'éteindra.

Les CTA se sont engagés à organiser la Maxi verte en 2014 du 14 au 18 août. 4 jours de randonnées VTT autour d'Albertville, Chaque jour un parcours facile de 20km, un sportif de 30 km et un pour les très sportifs de 40 à 60km.

J'espère une mobilisation de tous les adhérents pour que ces 5 jours soient une fête pour les participants comme les autres organisations du CTA. La ville nous soutient, la maison du tourisme, la ligue, la fédération. D'autres partenaires devraient nous rejoindre. Alors, nous

comptons sur vous !

*Laurent PERRUCHE*

## ***Bilan de l'école cyclo VTT de randonnée***

En 2013 les jeunes de l'école VTT sont venus pédaler et s'initier aux règles de sécurité, apprendre quelques bases de mécanique et de cartographie sous la houlette des moniteurs, initiateurs et animateurs du club. Je voudrais à ce sujet féliciter CYPRIEN qui a subi avec succès le test d'animateur.

d'autres jeunes et de passer une semaine très chargée mais aussi très conviviale à la découverte du pays nantais. Au programme : VTT bien sûr, mais aussi canoë, initiation à la voile, soirée DJ, etc...

Participation également au balisage de notre randonnée annuelle par les plus grands qui

l'arrivée de quatre nouveaux, CHLOE, TOM, ALESSANDRO et JIBRIL qui ont l'air très motivés et surtout très attentifs, bravo à eux.



Je voudrais remercier LAURENT qui assume avec brio et compétence la vice-présidence pour me soutenir et m'aider ainsi que tous les membres du club. Merci aussi aux encadrants pour leur dévouement et leur compétence. Pour 2014 il serait nécessaire que des personnes rejoignent le rang des encadrants : la ligue leur assurera la formation gratuitement. Des parents peuvent également nous aider à encadrer.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne saison hivernale et vous dis :

A l'année prochaine, si vous le voulez bien !

*Jean-Claude AUGÉ*

Le camp jeunes organisé à NANTES dans le cadre de la Semaine Fédérale de Cyclotourisme a permis à quatre enfants (ROBIN, JUSTIN, ROMAIN et VALENTIN) de rencontrer

ont à leur actif une présence au critérium départemental (ROBIN VERGNE, THOMAS, ROBIN ROUSSET, VALENTIN et CLEMENT.

Après une interruption pour les vacances scolaires la rentrée a vu



## ***Le club des cents cols***

Bilan de l'année 2013 des adhérents CTA, membres de la confrérie des cents cols

N°ordre	Nom Prénom	Gravis en 2013	Dont + de 2000 m	Total + de 2000 m	Dont + de 3000 m	Dont + de 4000 m	Total général
1700	MARIN Anne-Marie	175	9	243	1	-	4952
1699	MARIN Hubert	176	9	243	1	-	4938
460	RIEU François	-	-	470	-	-	3632
1899	CUFFOLO Jean-Paul	-	-	233	10	-	3318
2929	CHINAL Bernard	192	21	525	18	-	3119
1900	VENERA René	-	-	56	-	-	1372
1800	VENERA Raymonde	-	-	56	-	-	1372
2399	BISOLI Marc	-	-	73	-	-	941
2121	BARRADI Chantal	-	-	79	-	-	923
3427	CHARRIERE Guillaume	-	-	88	-	-	805
2584	ROUGIER Yves	-	-	92	-	-	785
4839	CHARRIERE Annie	-	-	42	10	6	514
2394	BONVIN Michel	-	-	30	-	-	450
271	LATOUR Christian	-	-	41	-	-	370
5243	BERNARD Dominique	32	13	62	-	-	306
669	CARTIER-MOULIN Michel	-	-	22	-	-	293
5244	DUMAX Marie-France	-	-	20	-	-	226
2118	MARIN Emile	-	-	32	-	-	214
2119	PECCJIO Robert	-	-	24	-	-	212
Nouveau	GRANGE Michel	195	19	19	-	-	195
3230	VESIN Mireille	-	-	9	-	-	113

Les membres des 100 cols dont la liste n'a pas été mise à jour sont ceux qui n'ont PAS envoyé leur liste à temps pour la parution de cette plaquette.

*Hubert MARIN*

# La saison de VTT des ados



*Par Cyprien JONQUERES.*

L'année se finit, tout le monde rentre le VTT (ou presque tout le monde), les plus courageux comme Clément et moi-même font durer la saison tant que l'on peut, car le froid et l'appel du ski sont de plus en plus présents.

Commençons le petit récit de cette belle saison :

En début de saison nous avons ressorti nos VTT, pour aller retrouver avec grande joie notre cher Jean-Claude et notre local. Cette année des nouveaux sont arrivés au club, malheureusement pour nous, les grands, nous n'avons pas eu de nouvelles têtes pour rouler avec nous cette année.

Ensuite les mercredis passent, notre passion pour le VTT est toujours aussi importante. Nous avons aussi découvert des nouveaux coins, les sorties étaient aussi intéressantes les unes comme les autres.

Je sais que certains d'entre nous sont partis à Nantes faire la Semaine Fédérale et que Robin en a profité pour faire « connaissance » avec une jeune fille... (Pour plus de renseignements se renseigner auprès de Jean-Claude).

Mais leur envie de sorties ne s'est pas arrêtée là... Ils sont aussi allés au plateau des Glières, pour faire un rallye-raid. Mais là aussi le grand charme de Robin a encore marché... Enfin c'est ce que l'on m'a dit...



Petite photo abim

Après, en ce qui me concerne, je ne suis pas allé faire de sortie organisée par les autres clubs, comme la Semaine Fédérale à Nantes ou le rallye-raid au plateau des Glières.

Mais je me suis lancé dans la compétition. Ma première expérience a été l'enduro du Beaufortain. C'était une épreuve assez dure au niveau physique mais aussi technique. Mais il faut croire que ce weekend la chance était avec moi, car je termine 2ème de ma catégorie. Cette compétition m'a donné envie de continuer dans cette voie et

comme j'aime les défis cela m'a permis de confirmer ce choix. J'ai pour projet de participer au championnat régional l'année prochaine.

Mais ne vous inquiétez pas, je reste bien sûr au club l'année prochaine !!!



Clément, Robin et moi-même, nous sommes lancés dans le projet de faire une vidéo de VTT, qui, on le pense, sera assez humoristique, mais on ne vous en dit pas plus. Le début des tournages va normalement commencer à partir du printemps et nous vous promettons de vous en mettre plein la vue (enfin nous allons essayer...).

Cette saison était vraiment géniale, je pense que l'on a tous gardé des souvenirs vraiment super et on se donne rendez-vous l'année prochaine !

Je sais aussi que Robin, Clément et moi-même avons changé de VTT, et que nos vélos se tournent vers le all-mountain et l'enduro. Nous espérons tous les trois que le club se tournera vers cette discipline qui est actuellement en plein essor et que peu de club proposent actuellement

Voilà, la saison est bien terminée... Merci beaucoup aux encadrants qui nous supportent tous ces mercredis après-midi !!

# Les 15 de Jubéo sont tombés

*Par Bernard Chinal*

Belle ballade en ce vendredi 25 octobre ensoleillé après un gros orage l'avant-veille qui a fait du mal en Drôme-Ardèche.

Départ de Savournon à 9 h pour 29 bornes et un peu moins de 2000m de dénivelé en 8 h environ, pauses comprises.

J'y croiserai 2 écureuils et apercevrai furtivement une dame « électrosensible » habitant la maison forestière du Pas de Jubéo, loin de ses tracés quotidiens signalés à grand renfort de panneaux.

Une belle pancarte en bois épais trône dans chaque col sur les pistes pour ne pas que les pompiers se perdent (entre autres), des pistes DFCI confidentielles récentes sont là,

non indiquées sur le GPS et quelques sources coulent (à ne pas ignorer même lorsque le panneau "eau non surveillée" trône à proximité, vous êtes prévenus, pas la peine de venir vous plaindre en mairie!).

Quelques sentiers discrets embroussaillés au possible pour corser la ballade et quelques-uns que je finis par perdre, il ne reste alors plus qu'à tirer "drêt dans l'pentu" et se fier au GPS en espérant ne pas rencontrer une barre, un ruisseau ou un roncier infranchissables.

Des champignons à profusion mais rien de connu (sinon j'aurais fait un tas caché sous quelques feuilles, quitte à remonter le soir)

Halte casse-croûte au milieu des ruines d'un village à 1000m

abandonné en 1904 tellement la vie y était rude et après le rachat des terres par les seigneurs (décideurs) de l'époque.

Le dernier col me prendra un bon moment, perché qu'il est sur une barre, mais je finirai par l'avoir à l'usure, le Pas de Jaume 05-1278b est tombé avec les autres, un vrai col pour mulet et encore...

17 h retour à la civilisation, il restait encore de la marge et de toute façon la frontale est toujours au fond du sac depuis une certaine sortie sur les Encombres avec le Francis!

La température a varié de 9 à 24 degrés, Celsius s'entend.

Je pense que la saison de cols est bouclée, je n'ai plus qu'à faire les comptes et appeler Hubert.

## Le tour de la Poule

*Par Jean Paul CUFFOLO*

Samedi 6 juillet 2013 à 2 h 30 du matin...

Frontale au front, je fends la nuit noire de cette belle journée d'été qui s'annonce.

La route d'Aiton baigne dans un silence de cathédrale.

Arrivé à Aiguebelle, mini pause de 5 minutes pour une rasade de thé chaud et une barre de céréales. Je n'ai pas vraiment faim, mais il faut prévenir pour la suite...

La remontée de la Maurienne sur la nationale est pour une fois un délice : pas de voitures, pas de camions, toute la chaussée pour

moi ! Une piste cyclable de 5 m de large !

Au rond-point de La Chambre, je suis salué par des fêtards qui font crisser leurs pneus... Fin d'une nuit agitée qui s'achève pour eux !

Le thé est tiédasse, mais il fait bien passer la barre énergétique.

Saint Jean de Maurienne sur ma droite, le jour pointe à peine... Il est 5 heures, Saint Jean s'éveille ...

La pente s'accroît un peu jusqu'à Saint Michel. Tout est encore fermé, le café et les croissants, ce sera pour plus loin !

6h30 à Modane. La boulangerie vient d'ouvrir et le bar d'à côté aussi !

Une quiche lorraine, un pain aux raisins et un grand chocolat chaud ! Que du bonheur !

Me voilà reparti et peu avant le rond-point de la Norma... On me klaxonne dans le dos ! Le temps de me retourner et le Berlingo gris s'arrête devant moi.



Fort de l'Esseillon

Marc allait rejoindre des pêcheurs à Termignon pour une virée avec ses potes.

Cette mini pause m'a reboosté le moral dans cette longue chevauchée solitaire.

Le fort de l'Esseillon campe toujours majestueusement sur son éperon et la pente s'accroît à la sortie de Termignon.

Lanslebourg et Lanslevillard sont parsemés de gravillons et le col de la Madeleine me rappelle les Circuits de l'Iseran des années 80.

Bessans (La Mecque du ski de fond) est bien verte en ce moment et peu avant Bonneval, j'aperçois sur la gauche, la route qui m'attend pour plus tard.

10h 30 et 132 km au compteur : une demi-heure de pause et de casse-croûte conséquent.

La fatigue est là et je sais quelle stratégie adopter pour passer ces 14,5 km de montée à 2770 m d'altitude.

Tous les 2 km, je fais une mini pause d'une à deux minutes pour faire descendre le palpitant.

Le paysage est toujours aussi grandiose... Les voitures passent, les motos me dépassent...

Au pont des neiges à 2500 m, je récupère sur le replat. Plus que 3 km mais le 10 % de l'avant dernier km m'oblige à une dernière pause...

Puis rageur, j'encape les derniers virages pour voir enfin la chapelle, le bar, les panneaux et pancartes.

Il est 13 h, le coca, le casse-croûte, le linge sec et ...

Mais Jean Paul, qu'est-ce que tu fous là ?

Et oui, cela me ramène à 27 ans auparavant, plus exactement le 6 septembre 1986...

C'était pour ses 60 ans à lui. Il voulait faire l'Iseran d'or... Les brevets que l'on organisait au club à l'époque.

La Madeleine (la vraie !), l'Iseran et le Cormet dans la journée : 270 km et 5500 m de dénivelé.

Et j'avais dit à Dédé (André Mongellaz) : «quand j'aurai ton âge, et si je le peux, je referai ce tour-là.»

Les conditions ont changé, je ne roule plus comme avant, alors mon challenge s'est transformé en tour de l'Iseran simplement.

Val d'Isère, une petite halte sur la

tombe d'une élève de terminale décédée en 1988 à son retour du bac...

Le vent dans le pif au retour sur Bourg, ça, c'était prévisible...

La piste cyclable le long de l'Isère est un pur bonheur. A Aime, c'est l'arrêt au Casino pour une Badoit bien fraîche !

Dans la descente de Pomblière, crevaison... et je mets 20 minutes à réparer avec une pompe neuve qui ne fonctionne pas !

Moutiers, La Léchère, Rognaix, le vent toujours le vent...

Le camping de la Maladière et coup de klaxon... Marc arrive lui aussi !

Arrêt chez Christine, puis arrêt chez Gérard Millet qui m'a vu passer ce matin, lui qui tuait son insomnie à 2 h 30 du matin sur son balcon !!!

Je passe voir André qui comprend vite en regardant le compteur que j'ai rempli mon contrat moral : 252 km.

Me voilà rentré, comblé par cette merveilleuse aventure même solitaire, mais je sens une légère tension à la cheville gauche...



Bonneval-sur-Arc

# Le tour du Berry



*Par Annie et Alain CHARRIERE*

Le Berry représentait pour nous le type même de destination réservée à nos vieilles années, au temps espéré lointain où nos forces faiblissantes nous contraindraient à renoncer aux pédalées exotiques et exigeantes.

« Nous ferons le tour du Berry lorsque nous serons vieux », avions-nous coutume de plaisanter...

L'heure serait-elle venue ? Peut-être...

Quoi qu'il en soit, divers impératifs domestiques nous retinrent en Savoie en cette année 2013. Une courte fenêtre s'entrouvrit en juin où nous décidâmes de nous engouffrer. Le fameux tour du Berry avait la bonne maille, soigneusement détaillé par l'ami Jacques qui réside à Bourges et connaît sa province aussi bien que sa sacoche de guidon.

Dix jours, il nous fallut dix jours pour explorer le Berry, en faire le tour et en découvrir les principaux attraits. Dix jours qui coïncidèrent avec la première période de beau temps de ce printemps 2013 passablement humide. Nous ne connûmes qu'une demi-journée de pluie entre Sancerre et la Charité-sur-

Loire au cours de laquelle nous respectâmes une pause sous un abri-bus pour ressortir les équipements qui nous protégeront si bien l'an dernier des douches écossaises. Sinon nous pûmes pédaler pieds, jambes et bras nus, regagnant un bronzage perdu au fil de l'interminable hiver.

## Lundi 3 juin : Preuilly – Saint-Amand-Montrond 71 km.

Nous démarrons notre périple de la guinguette de Jean-Luc, un ami de Warmshowers habitant Preuilly au bord du Cher qui nous offre le gîte et un copieux petit-déjeuner au bord de la rivière.



Nous remontons la vallée sous un soleil radieux. L'après-midi nous visitons le château de Meillant aux belles façades du gothique flamboyant. Le soir, halte au camping de Saint-Amand-

Montrond en compagnie de pèlerins à pied ou à vélo sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

## Mardi 4 juin : Saint-Amand-Montrond – Préveranges 71 km.

Nous longeons le canal de Berry sur le chemin de halage pendant quelques kilomètres jusqu'aux ruines romaines de Drevant. Nous passons une bonne partie de la matinée au château d'Ainay-le-Vieil, « le petit Carcassonne du Berry » dont les magnifiques jardins sont égayés de quelques classes en sortie scolaire... Souvenirs, souvenirs...



La route qui nous conduit à Préveranges emprunte les bosses de la Marche, aux limites de l'Allier et de la Creuse. Nous logeons au gîte communal avec un pèlerin savoyard voyageant avec un âne qui lui en fait voir des multicolores !

## Mercredi 5 juin : Préveranges – Neuvy-Saint-Sépulchre 58 km

Nous franchissons ce matin le point culminant du Berry au Magnoux (504 m) avant de savourer une longue descente jusqu'à Sainte-Sévère où c'est jour de marché. Dans ce village a été tourné le film de Jacques Tati « Jour de fête » avec son facteur à bicyclette. A Nohant la maison de George Sand nous accueille à nouveau quelques années après notre première visite.

A Neuvy-Saint-Sépulchre se

dresse une basilique des XI<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles, remarquable par sa rotonde centrale.

Le Relais de la Vieille Route s'offre à nous seuls : grand dortoir, cuisine fonctionnelle et jardin où nous prenons notre repas du soir.



### **Jeudi 6 juin : Neuvy-Saint-Sépulchre – Mézières-en-Brenne 84 km.**

Après être passés au pied des ruines du château de Cluis, nous suivons la vallée de la Creuse par Argenton-sur-Creuse et les châteaux de Rivarennes et de Romfort. Nous changeons ensuite radicalement de paysage pour traverser la Brenne et ses centaines d'étangs.



A Mézières-en-Brenne nous passons la nuit au « Gîte du Meunier », encore seuls occupants de ce bâtiment communal pourvu de tout le confort souhaité.

### **Vendredi 7 juin : Mézières-en-Brenne – Valençay 74 km.**

Après révision des montures nous prenons la route pour Palluau-sur-Indre dont le château, qui domine la bourgade, est en réfection. Nous poursuivons par le château d'Argy et les ruines de celui de Levroux que Philippe-Auguste emporta en 1188 en assoiffant

ses habitants.

A Bouges-le-Château l'édifice surnommé « le petit Trianon » tranche par sa facture du XVIII<sup>ème</sup> siècle.



Nous arrivons à Valençay en début d'après-midi, ce qui nous laisse le temps de nous installer au camping municipal puis de parcourir salles, cuisines et parc du célèbre château renaissance. La nuit l'orage gronde sans cependant nous atteindre.

### **Samedi 8 juin : Valençay – Menetou-Salon 88 km.**

Au menu de la matinée des églises au clocher « tors » à Graçay ou Méreau.

Après Mehun-sur-Yèvre la campagne est vallonnée : montées et descentes se succèdent jusqu'à Menetou-Salon où nous tombons sur une chambre d'hôtes bienvenue. Comme chaque jour notre arrivée précoce nous laisse du temps pour découvrir à pied le village et ses environs et faire quelques achats.

Il pleut dans la nuit.

### **Dimanche 9 juin : Menetou-Salon – Saint-Satur 72 km.**

Nous traversons de vastes forêts où se tapit encore la fraîcheur de la nuit.

A Henrichemont, ville tracée au cordeau par Sully nous garnissons les sacoches à la supérette. Plus loin, à la Chapelle d'Angillon, ville natale d'Alain Fournier l'auteur du « Grand Meaulnes » qui enchanta nos premières années de lycée, le château est inaccessible pour nous, pauvres pêcheurs : des fidèles aux tenues bien strictes

viennent y écouter une messe en latin. A quelques encablures nous sirotions notre traditionnel café laïque du matin.



(Château de la Chapelle d'Angillon)

Un bref détour nous permet d'arpenter à vélo les allées du château de la Verrerie qui se mire dans les eaux d'un petit lac. Plus tard dans la vallée de la Sauldre le château de Boucard ne peut nous offrir que ses grilles closes à double-tour.

Sancerre est atteinte en bas d'une longue descente. Son centre, perché sur un piton rocheux qui domine la Loire, est livré aux touristes motorisés. Nous trouvons refuge au bord de l'eau dans un petit hôtel de Saint-Satur où nous fraternisons avec un couple qui descend la Loire pour son premier voyage à vélo.

### **Lundi 10 juin : Saint-Satur – La Grenouille 82 km.**

Matinée grise. Bruine et pluie nous obligent à nous équiper pendant plus d'une heure. Nous roulons d'interminables kilomètres sur l'Eurovélo6 le long de la Loire : c'est tout plat et un rien monotone, nous évitons les villages et souvent nous avançons entre deux haies de roseaux... Nous apercevons pourtant deux gabares remonter le courant à la voile.

Près du pont-canal de Guétin nous laissons les bagages au modeste hôtel de la Grenouille pour filer à Apremont-sur-Allier, un des beaux villages de France, où nous admirons le parc du château et ses 1 500 espèces végétales.



## Mardi 11 juin : La Grenouille – Bourges 67 km.

Nous repassons à Apremont endormie à la fraîche, traversons des forêts embrumées pour atteindre Grossouvre où nous attend un authentique café à la cafetière au bon goût de chicorée. Ancienne cité industrielle (forges), on peut y voir encore une halle et d'anciens logements ouvriers du XIX<sup>ème</sup> siècle.

Nous pique-niquons devant les grilles du château de Jussy-Champagne dont les propriétaires nous recommandent sans rire de n'y pas abandonner nos déchets !

Nous atteignons Bourges en début d'après-midi. Nous nous

lançons à la recherche d'un hébergement. Las, tout est complet pour cause de foire-exposition. Catherine, hôtesse à l'Office du Tourisme, nous propose sa vieille caravane qui gît au fond de son jardin à une demi-heure de marche (mais dix minutes à vélo). Nous acceptons bien volontiers, retrouvant là l'hospitalité asiatique de nos lointains périples. Nous y laissons les vélos pour revenir au centre-ville admirer la monumentale cathédrale gothique et fouler les pavés des ruelles en pente des vieux quartiers.



## Mercredi 12 juin : Bourges – Preuilley 20 km.

Nous retournons en ville à pied, suffisamment tôt pour être les premiers visiteurs du palais de Jacques Cœur. Nous découvrons aussi le quartier du Marais, ses canaux et jardins.

L'après-midi nous reprenons les bicyclettes afin de gagner Preuilley et ainsi « boucler la boucle ». Jean-Luc a bien gardé la voiture...

Douche, pizza et andouillette au bord de l'eau, une bonne nuit réparatrice nous préparent au retour en Savoie. Dans les sacoches nous avons rangé les souvenirs des multiples châteaux, des édifices religieux ou laïques, des jardins et parcs, bistrotts ou gargotes, canaux et rivières visités ou aperçus tous ces jours. Ils viendront meubler nos étagères à côté des hauts plateaux d'Asie Centrale et des lagunas boliviennes... Du grain à moudre pour nos vieux jours...

# Voyage itinérant d'Albertville à Ettal

*Par Gilbert ALLAIRAT*

Jumelage 2013

Voyage itinérant (VI) d'Albertville à Ettal (près de Garmisch en Bavière) du 05 mai au 09 mai 2013.

Les préparatifs : décembre 2012 à avril 2013.

Suite à la réunion CTA de mi-décembre, où Pierre-André nous a demandé à Jean-Brice et moi-même si nous pouvions réfléchir au parcours du VI vers Ettal, le voyage commence dans mon imagination, le dimanche 16 décembre 2012.

Après avoir estimé la distance totale à parcourir (env. 700 km) et les différentes possibilités (par la Suisse ou l'Italie), à l'aide des cartes dont je dispose et

d'autoroute express, je définis 3 parcours possibles avec 5 étapes (2 parcours par la Suisse et 1 par

l'Italie). La problématique principale étant le risque d'enneigement des cols alpestres



début mai.

Après échanges avec Pierre-André, Jean-Brice et Michel, le parcours 2 est écarté d'un commun accord. (Col du Furka-Pass inaccessible en Mai). Jean-Brice serait tenté par le parcours 3 par l'Italie et il me propose un parcours un peu similaire (mais là encore, le passage par le col du Petit-Saint-Bernard risque d'être aléatoire.)

Finalement nous retenons le parcours 2 bis par la Suisse (Pierre-André connaît la première partie jusqu'au col des Mosses), qui comporte des montagnes accessibles et de la plaine avec des paysages magnifiques sur les bords des lacs suisses. Pierre-André possède une carte de Suisse avec les circuits vélo par les pistes cyclables, et une carte d'Allemagne qui vont nous permettre d'affiner les 5 étapes.

Début Janvier, nous disposons d'un fichier Excel que j'ai renseigné avec les villes à traverser, les routes à emprunter, les distances entre villes, les altitudes de ces villes (pointées sur Google Earth), la feuille de calcul que m'a donné Pierre-André fournissant automatiquement les dénivelés, les distances totales et les temps de parcours pour une vitesse moyenne ajustée à 17Km/h.

Les villes étapes idéales pour équilibrer les étapes étant connues, Pierre-André et Jean-Brice après rédaction d'une lettre type en allemand, recherchent les hébergements possibles près de ces villes à l'aide du réseau "Aventure sur la paille" genre gîte rural (et paysan). Les couchages sont sommaires mais on mange très local, et souvent les produits de la ferme.

Liens vers le site internet permettant la recherche :

<http://www.schlaf-im-stroh.ch/fr/offres.html>

<http://www.veloland.ch/fr/ueber-nachten.cfm> (en ne sélectionnant que "aventure sur la paille")

Finalement, le premier jour nous coucherons dans une ferme à Bex

(déjà connue de Pierre-André), puis à Brienz dans une auberge de jeunesse le 2ème jour, à Kaltbrunn dans une ferme le 3ème jour, à Oberreute dans la ferme de la famille Hartmann le 4ème jour, pour arriver à Ettal le 5ème jour à l'hôtel Blaue-Gams retenu par nos amis de Winnenden.

Je peux alors, mettre à jour les fichiers Excel avec les villes étapes définitives.

Le nombre de participants au VI et au jumelage étant connu, le club louera 2 minibus, dont l'un sera utilisé pour le VI (avec 3 conducteurs déclarés au maximum). Le 2ème minibus emmènera directement les participants au jumelage à Ettal et la grande remorque prêtée par l'OCA, et les VTTistes partiront avec une voiture et une petite remorque et arriveront à Ettal la veille de l'Ascension pour rouler avec leurs collègues de Winnenden. Tout le monde rentrera en véhicules le dimanche 12 mai.

## **1ère étape dimanche 5 mai : Albertville-Bex(Suisse) : 139 km D+ :2638m 8h23 16,5 km/h**

Pour cette première étape, ceux qui roulent à vélo (Pierre-André, Jean-Luc, Marc, Christian, Gilbert) ont rendez-vous au parking du camping d'Albertville. La veille nous avons chargé le minibus au local des CTA avec nos sacs, Marc a eu la bonne idée de nous inciter à prendre une glacière avec du ravitaillement et des boissons pour plusieurs jours, ce que nous apprécierons beaucoup les jours suivants car cela nous fera gagner du temps et nous simplifiera les points de rendez-vous avec le véhicule suiveur.

Jean-Brice sera le premier conducteur du minibus, et partira de chez-lui, plus tard dans la matinée pour un rendez-vous à 11h50 au rocher des Gaillands à Chamonix.

Le temps de réparer une

crevaison sur le vélo de Jean-Luc, faire quelques photos du groupe, et nous voilà sur la piste en direction d'Ugine. Nous empruntons les gorges de l'Arly jusqu'à Flumet. Nous traversons le plateau de Praz- sur-Arly à Megève, où après une petite halte pour manger une barre de céréales, nous plongeons sur St Gervais. Nous traversons le nouveau pont qui évite le centre de la ville et descendons jusqu'à Le Fayet. Là, nous trouvons assez facilement la petite route qui mène à Joux, pour éviter la 2x2 voies pour Chamonix qui est interdite aux cyclistes.

Puis nous grimpons les rampes assez raides pour rejoindre Servoz et Vaudagne, puis nous descendons sur les Houches, où après un contact téléphonique avec Jean-Brice, nous décidons du lieu de pique-nique près du petit lac à l'entrée de Chamonix, aux rochers des Gaillands (école d'escalade). Nous profitons de cette halte, pour nous restaurer avec en toile de fond les aiguilles du massif du Mont-blanc et ses glaciers. Le repas tiré de la glacière est agrémenté des excellentes allumettes au fromage préparées par Anne (Tulasne).

Marc a remplacé Jean-Brice au volant du véhicule.

Après la traversée de Chamonix par la rue piétonne, nous passons les Praz de Chamonix, Le Lavancher, et à partir d'Argentière, les difficultés du jour se précisent avec la montée au col des Montets. Nous échangeons avec une cyclote de la région qui nous a dépassés un peu avant le col, et qui nous envie de faire un aussi beau voyage. Après une petite descente jusqu'au Châtelard en passant par Vallorcine, nous montons au Col de la Forclaz par Trient. Le col culmine à 1529m, nous revêtons des vêtements chauds pour la descente, remplissons les bidons, et nous restaurons un peu, les grosses difficultés sont derrière nous, mais il nous reste encore quelques 30 km avant d'atteindre le gîte d'étape à Bex. Nous

profitons du plaisir que nous procure la magnifique descente sur Martigny en passant par La Fontaine. Un petit arrêt à la sortie de la dernière épingle, pour admirer la ville vue d'en haut, et les coteaux valaisans garnis de vigne sur la gauche de la vallée qui mène à Bex.



Pierre-André nous guide à travers Martigny pour rejoindre sans encombre la sortie de la ville par des rues adaptées au vélo. (et surtout éviter le tunnel et la circulation). Ensuite nous empruntons une petite route au bas des coteaux. Nous traversons un pont en bois typique des villages suisses de montagne. Nous roulons en direction d'Evionnaz par la piste cyclable et des petites routes tranquilles. Après une petite erreur de ma part, qui nous amène au bout d'un chemin sans issue pour les cyclistes, nous retournons sur nos pas pendant 1 km, pour trouver le passage sous une arche et nous, nous dirigeons jusqu'à Lavey-les-Bains. Là, Pierre-André, souhaite monter dans Lavey-les-Bains, pour rejoindre Bex par le haut, pour éviter la montée à 13% jusqu'à la ferme du Tourne-sol qu'il a effectué avec le groupe de 2011.

Comme indiqué par Pierre-André, avec Christian, nous tournons à gauche dans Lavey-les-Bains en direction de Chiètres, adresse de notre gîte. Malgré tout la route s'élève rapidement avec des pourcentages de 9 à 10%, lorsqu'enfin j'arrive sur un plateau, je m'arrête pour attendre le reste du groupe. J'essaie de vérifier auprès d'une promeneuse que nous sommes sur la bonne route, elle ne connaît pas la ferme, mais me confirme que nous sommes bien sur la route de Chiètres.

Après le regroupement général, nous continuons à monter car le répit a été de courte durée, et nous faisons encore 2 à 3 km avant d'arriver au point culminant de la route. Là deux options s'offrent à nous : soit descendre par la route de Chiètres en direction de Bex soit rebrousser chemin, pour retrouver une route qui monterait plus haut pour atteindre la ferme par le haut comme envisagé par Pierre-André. J'interroge 2 joggeurs, qui montent en courant, la dame m'indique qu'elle a vu le panneau de la ferme du Tourne-sol un peu plus bas. A droite de la route se trouve un bâtiment religieux où nous pourrions peut-être avoir des renseignements, mais il semble désert avec personne en vue. Je pense que les indications de la dame sont suffisantes, et je repars vers Bex, lorsque j'aperçois le panneau qui indique « Ferme du Tourne-sol » je pense être arrivé. Le reste du groupe qui m'a rejoint sans Pierre-André, le pense également, mais lorsque celui-ci nous rejoint, je ne comprends pas immédiatement pourquoi il ne partage pas notre joie. En fait, nous avons encore 1,3 Km à 12% à monter, ce qu'il avait voulu éviter en passant par le haut. Avec Christian, nous partons en éclaireurs et arrivons enfin à la ferme, mais nous ne voyons pas immédiatement le minibus garé derrière un bâtiment. Là nous trouvons du réconfort autour d'un très bons repas, le couchage dans un grand dortoir sur des matelas à même le sol, mais suffisamment confortables pour nous permettre de bien récupérer. L'ambiance typique de la ferme est très agréable, et nous pouvons échanger avec le fermier et son épouse.



## 2ème étape lundi 6 mai : Bex-Brienz (Suisse) : 152 km- D+ : 2200m 8h19 18 km/h

Après que Pierre-André, qui conduit le minibus aujourd'hui, ait pris quelques renseignements auprès de notre hôtesse, sous un temps couvert nous quittons la ferme par une petite route qui monte pendant 1 à 2 km avant de rejoindre une départementale. Nous tournons à gauche pour redescendre vers la route de Fenalet où nous rejoignons l'itinéraire prévu initialement depuis Bex et nous nous dirigeons vers Aigle en passant par Ollon. Nous traversons Aigle, siège de l'UCI, et à la sortie de la ville, le fléchage non évident nous amène à prendre la rive gauche du torrent qui descend du Col des Mosses. Après 1 km nous apercevons la route principale du col de l'autre côté du torrent, faisons demi-tour et pouvons attaquer la principale ascension du jour. Dans les lacets, nous sommes dans le flot de circulation de voitures et camions, mais il n'y a pas d'autre possibilité. Bientôt Pierre-André nous dépasse avec le minibus et s'arrête sur une plate-forme un peu plus haut pour nous aider à nous ravitailler et quitter quelques vêtements, car la pente soutenue nous réchauffe. Christian me précède, Jean-Brice, Marc et Jean-Luc suivent à quelques encablures derrière, nous passons Le Sepey et Ormont-Dessous. Un peu avant Les Mosses, je double Christian qui s'est arrêté pour manger une barre et se réchauffer et je poursuis en direction du col. Dans les Mosses, Jean-Brice qui souffre d'un début de tendinite et a remplacé Pierre-André au volant du minibus, me double et se gare à la recherche d'une boulangerie. Mon altimètre m'indique seulement 1200m, comme le Col des Mosses se situe à 1448m, je continue, je passe le col dans le brouillard, sans m'en apercevoir car le panneau est situé à gauche de la route sur le parking de la station de ski.

Après un faux plat de 500 m, la

route descend maintenant fortement sans remontée possible à l'horizon ; après 500 m de descente je m'arrête sur un petit parking et enfile tous mes vêtements chauds. Après quelques minutes d'attente Jean-Brice me rejoint avec le minibus et m'informe que le reste du groupe trempé et transi s'est arrêté au chaud dans un bar. Je remonte vers le col en vélo et les rejoins pour partager avec eux et Jean-Brice un bon chocolat chaud et des pâtisseries.



Après un peu de repos et avoir revêtu les tenues de grand froid, nous plongeons sur la Lécherette ; nous nous arrêtons sur le parking abrité d'un motel à l'Étivaz pour un casse-croûte rapide, car il ne fait pas chaud et le coin n'est pas très sympathique. Nous repartons et traversons Château d'Oex, et après Rougemont nous arrivons à Gstaad petite ville à la montagne, qui possède un aéroport. Nous ratons la route à gauche, tournons un peu dans Gstaad, avant de faire demi-tour sur les indications d'un habitant. Nous trouvons la petite route qui s'élève rapidement en direction de Schonried et Saanenmoser, puis nous descendons sur Reichenstein, Sweisimmen, Grubenwald, Garstatt, Boltingen, Pfaffenried, Latterbach, Wimmis et rejoignons les bords du lac de Spiez. Nous longeons ce lac jusqu'à Interlaken. Dans les faubourgs de sortie d'Interlaken, nous avons 2 possibilités : soit prendre la rive gauche du Lac sur une piste en bord de nationale suivant ma feuille de route, soit prendre la piste cyclable sur la rive droite, en rouge sur la carte de Pierre-André. Nous optons pour la seconde solution, après un début en faux-plat descendant, nous abordons

maintenant des pentes raides en gravier par endroit. Comme nous ne sommes pas en avance et que la fatigue commence à se faire sentir, je continue en éclaircur. Les descentes vers le lac succèdent aux remontées en dessus ou en dessous de l'autoroute sur une piste non goudronnée, avec des gravillons qui me font craindre la crevaillon, ce qui par bonheur n'arrivera pas. A l'attaque de la descente finale, un panneau indique un risque de chute, je progresse à pied, le vélo à la main, pour arriver sur un pont en bois rendu glissant par la pluie fine qui tombe. Ce pont enjambe un torrent tumultueux, et est surplombé par une cascade grandiose. Quelques minutes plus tard, tous regroupés, nous immortalisons cet instant par quelques photos.



Jean-Luc notre VTTiste a été le seul à affronter cette descente sur le vélo. Un ultime effort pour pousser sur 200 m les vélos dans un chemin en terre avec des racines apparentes, afin d'éviter la piste goudronnée qui entre dans une résidence de luxe dont l'accès nous est interdit. Nous arrivons sur une route goudronnée qui descend en direction du bout du lac que nous contournerons ; au bas d'une petite montée j'aperçois des drapeaux internationaux me faisant penser à un camping sur la gauche, mais comme il n'y a aucune indication, nous montons une petite route avant d'arriver à l'intersection avec la route principale qui mène

à Brienz situé à 2 km du bout du lac sur la rive gauche. Comme cette route est en pente, et que nous craignons d'avoir à la remonter, après quelques centaines de mètres nous croisons un jeune habitant, Pierre André lui demande la route en allemand et nous rebroussons chemin, car en fait l'auberge de jeunesse se situe à l'endroit où j'avais aperçu les drapeaux internationaux quelques minutes auparavant. Nous apercevons le minibus, et rangeons nos vélos dans l'abri fermé à clé sur le côté de l'auberge.

Nous montons à l'étage pour rejoindre la chambre à 3 lits superposés que nous aurions dû tous partager, avant que certains n'occupent une chambre libre à côté, et surtout nous prenons une bonne douche pour nous réchauffer et récupérer des efforts consentis. Ensuite nous voudrions nettoyer les vélos, mais le directeur a fermé à clé le local et s'est absenté, le nettoyage sera pour le lendemain. Après un bon repas, nous rejoignons nos chambres pour un repos bien mérité

**3ième étape mardi 7 mai : Brienz-Kaltbrunn (Suisse) : 144 km D+ :1517m 7h58 18 km/h**



Après le petit déjeuner, nous commençons par nettoyer les vélos et graisser les chaînes et les dérailleurs avant de prendre la route en direction de Brienzwiler et de commencer la montée vers le Brunigpass. Jean-Brice conduira le minibus encore aujourd'hui car il ressent toujours sa tendinite. Le ciel est couvert, on ne voit pas la Jungfrau ni

aucune des grandes montagnes qui nous entourent, mais il ne pleut pas. Au sommet, à 1033m d'altitude, nous faisons une pause, un timide rayon de soleil fait son apparition, nous prenons quelques photos, sur le côté de la route qui surplombe la voie ferrée qui traverse de nombreux tunnels pour passer au col. Puis nous commençons la descente vers Lungern, Kaiserstuhl, Giswil, nous longeons de nombreux lacs de montagne en roulant vers Sarnen, Alpnach, Alpnachstadt, puis nous approchons de Luzern où nous avons rendez-vous pour le pique-nique avec Jean-Brice qui nous a devancés en minibus pour visiter cette magnifique région. A 10 km de la ville, nous téléphonons à Jean-Brice pour fixer le point de rencontre au bord du lac près du Palace de Luzern que je pense pouvoir retrouver assez facilement, pour y avoir passé un week-end il y a quelques années. Nous rentrons dans la ville, montée et descente se succèdent et Pierre-André tente une échappée, à un moment nous le perdons un peu de vue, mais nous le retrouvons à un feu rouge juste avant la rue qui mène à l'un des ponts en bois qui font l'attraction touristique de la ville. Nous faisons quelques photos sur le pont, et j'en profite pour appeler Jean-Brice qui nous indique qu'il est près du Palace vers le deuxième pont que nous apercevons plus loin.



Nous remontons difficilement plusieurs rues très encombrées par les nombreux touristes et nous retrouvons Jean-Brice qui a garé le minibus un peu plus loin. Nous pouvons nous restaurer au bord du lac bien assis sur des bancs avec une vue imprenable sur le lac. Nous mangeons nos

sandwiches à 50 m du Palace très reconnaissable par sa coupole en cuivre, couleur vert de gris. Après une bonne pause, nous reprenons la route en direction d'Ebikon, nous devons alors gravir une belle côte pour sortir de Luzern, avant une grande descente au bas de laquelle nous arrivons à un feu sur une grande artère qui mène à Ebikon mais semble interdite aux cyclistes. Nous continuons pendant 200m sur les larges trottoirs jusqu'au feu suivant, là la route principale emprunte un tunnel à gauche, c'est alors que par bonheur j'aperçois une deuxième route 50 m plus loin qui est accessible aux cyclistes. Nous continuons sur Root, Rotkreuz, Cham, puis Baar, Sihlbrugg, mais il faut être très vigilant car les indications des villes sur les panneaux de la piste cyclable ne correspondent pas toujours à la feuille de route, ce qui génère quelques erreurs et la fatigue aidant, quelques tensions dans le groupe. C'est alors qu'en haut d'une côte, nous rencontrons un cycliste avec vélo à assistance électrique qui essaye de décrocher sa chaîne. Avec Pierre-André nous nous arrêtons pour l'aider. Le problème rapidement résolu, nous engageons la conversation, et lui demandons de nous indiquer la route pour la suite de notre parcours. Il propose de nous accompagner jusqu'à Hirzel, lieu de son domicile qui se trouve sur notre parcours.

A un moment, il nous donne à choisir entre la piste cyclable, longeant la nationale, et les petits chemins de traverses mais, nous dit-il, des pourcentages élevés qu'il ne peut gravir qu'avec son V A E.

D'un commun accord le groupe choisit les petits chemins, et bientôt la pente s'accroît pour atteindre 15 à 17%, ayant mis le 30x27, je réussis à le suivre en zigzaguant sur la route pour ne pas mettre pied à terre, ce qui sera nécessaire à ceux qui n'avaient pas anticipé le changement de vitesse.

Après un regroupement sur un

replat, les pentes suivantes de 11 à 13% pendant encore 2 km, nous semblent faciles. Ensuite nous descendons vers Hirzel jusqu'au domicile de Peter notre guide. Après avoir décliné son invitation à prendre une boisson, car nous avons encore de la route à faire, avant de nous quitter, nous échangeons nos cartes de visites au cas où il viendrait rouler dans la région d'Alberville. Il nous conseille, de ne pas passer par Feusisberg comme prévu sur la feuille de route, mais de descendre directement sur Pfaffikon après Samstagern.



Arrivé à Pfaffikon nous admirons le Lac et empruntons la langue de terre entre les 2 lacs qui nous amène à Rapperswil et Jona. Nous poursuivons sur Wagen, Schmerikon, Brugg, pour atteindre Uznach où nous attend la dernière petite côte jusqu'à Kaltbrunn. Là, Jean-Brice nous attend sur la petite place au centre du village, pour nous guider jusqu'à la ferme d'Elisabeth et Sepp Duft-Niederberger. L'intérieur en bois, est parfaitement aménagé avec des couchages sur la paille (schlaf-im-stroh) avec un peu de foin, une salle de douches et lavabos, et une très chaleureuse salle de restaurant et une cuisine moderne bien aménagée. La dame nous conduit, Christian et moi, au gîte de la maison d'à côté, où nous occuperons une très belle chambre, avec une superbe salle de bains digne d'un hôtel 2 étoiles.



Comme il est déjà 19 heures, après une douche rapide nous rejoignons le groupe dans la salle de restaurant, pour un dîner de spaghettis bolognaises. La grange des couchages sur la paille, comporte des planches ajourées, il fait frisquet, et nos amis prennent les duvets proposés pour un supplément de 5 Euros. Avec Christian, nous rejoignons notre gîte pour un repos au chaud bien mérité, et sans risque d'allergie aux graminées.

**4ème étape mercredi 8 mai: Kaltbrunn( Suisse)-Oberreute (Allemagne) : 144 km D+ : 2259 m 8h58 16 km/h**



Petit déjeuner très copieux avec les produits locaux et frais de la ferme à 7 heures, car une étape longue et difficile nous attend. Jean-Brice conduira encore ce matin et pédalera l'après-midi. Nous partons sous un grand ciel bleu. Depuis Kaltbrunn, les montées et descentes se succèdent, avec de beaux paysages verdoyants et plus que vallonnés. Nous empruntons de belles routes et pistes cyclables qui nous amènent jusqu'à Wattwil que nous contourrons par la piste cyclable qui longe une petite rivière, c'est là que Jean-Luc casse la butée de l'axe d'une pédale. Des passants nous indiquent un magasin de cycles à Lichensteig,

nous grimons la petite rampe qui mène à ce village pour constater que le magasin est fermé. Nous décidons de retourner à Wattwil par la route principale, où nous trouvons un réparateur qui remplace rapidement les pédales défectueuses. Entre temps, sur proposition de Pierre-André et après discussion avec le groupe, nous décidons de modifier l'itinéraire et de rejoindre Appenzel, par la route touristique passant par Hemberg, Urnasch, Jakobsbad, avec de superbes vues sur les montagnes. J'en informe Jean-Brice qui nous attendra à Appenzel avec le minibus. Cette route est plus exigeante que l'itinéraire prévu, mais elle permettra à Christian et Pierre-André d'exprimer leurs qualités de grimpeurs jusqu'au col qui culmine à 1068m , où nous, nous regroupons, Marc assurant le rôle de serre-file et accompagnant Jean-Luc. Mais les écarts ne sont pas significatifs, car tout le monde grimpe assez bien, ce qui a permis cette variante sans gros risque, mais les efforts fournis se feront certainement sentir lors de la montée finale vers Oberreute en fin de journée.



Après la descente, nous cassons la croûte sur la place d'Appenzel, où les façades des hôtels sont magnifiquement décorées.



Pierre-André remplace Jean-Brice au volant du véhicule suiveur. Nous continuons à descendre,

pour rejoindre une route qui remonte vers Alstatten, située sur l'itinéraire initial. En ville nous nous renseignons auprès d'une commerçante qui nous conseille de redescendre jusqu'au Rhin et de le remonter sur la rive gauche. Mais avant d'atteindre le Rhin nous retrouvons les pistes cyclables indiquées sur notre carte et prenons la direction de Lustenau par la piste. Mais cette piste fait des méandres et il faut faire 10 km à chaque fois pour rejoindre des villages situés à 3 ou 4 km sur la carte. Pour nous le confirmer, nous doublons plusieurs fois 2 jeunes filles de la région qui se promènent tranquillement avec des bicyclettes de ville, et connaissent les raccourcis. Le moral du groupe commence à fléchir, car les pistes sont recouvertes de graviers ce qui ralentit notre progression. Nous décidons de suivre les pistes goudronnées en bordure des routes départementales, et diminuons les distances entre chaque ville par 3 ou 4. Nous traversons une première fois le Rhin pour passer sur la rive gauche et lorsque nous abordons un second pont pour repasser sur la rive droite, nous bénéficions des conseils d'un cycliste local anglophone, qui nous indique à quel endroit repasser sur la rive gauche du Rhin et comment rejoindre Bregenz en passant par Lustenau, Sankt Margretten. Lorsque nous rejoignons enfin les rives du lac de Constance, nous n'avons plus qu'à suivre la piste qui longe le lac, en évitant toutefois de remonter entre les 2 bras du lac qui mènent à une voie sans issue. Les bords du lac en cette après-midi ensoleillée sont très fréquentés par les touristes qui prennent l'air ou se font bronzer au bord de l'eau, les rollers et les cyclos qui se baladent le long du lac. Les paysages sont un plaisir pour les yeux, notre petit groupe a retrouvé le moral, et nous en profitons pour faire une petite halte pour nous restaurer et faire quelques photos du Lac.

Nous passons la frontière, et faisons une petite incursion en

Autriche à Bregenz, et après une petit tour en ville, où nous perdons nos repères, nous retournons sur le bord du lac et continuons en direction de Lochau.



Là nous manquons la sortie vers la route qui mène à Oberreute par Eichenberg. Après 1 à 2 km nous rebroussons chemin, passons devant la gare routière et remontons la rue qui mène à Eichenberg, Lutzenreute. Nous sommes maintenant en Allemagne et sûrs d'être sur la bonne route, il nous reste un dernier effort pour monter les 15 derniers kilomètres qui nous séparent d'Oberreute. Un dernier regroupement pour faire une photo et se ravitailler à l'entrée de Weienried, avec une très belle vue plongeante sur le Lac de Constance.



Nous essayons de joindre Pierre-André à qui j'ai passé mon portable, mais sans succès. Nous repartons car il est déjà presque 19h. Avec Christian, nous prenons un peu d'avance, lorsqu' enfin après avoir traversé Borderscheidegg et Weiler, nous arrivons sur le replat avant Oberreute.

Christian appelle Pierre-André qui nous attend sur la route principale à Oberreute après l'Eglise pour nous guider jusqu'à la ferme de la Famille Hartmann. Nous arrivons tous les 5 groupés,

par bonheur la ferme se trouve dans un petit lotissement en bas du village. Il est 20 h 15, et nous nous empressons de ranger les vélos et rejoindre nos chambres pour nous changer après une toilette sommaire car le restaurant est retenu pour 20h30.

Pierre-André nous y conduit en véhicule, nous pouvons profiter d'un repos bien mérité en dégustant les spécialités locales et buvant un bon verre de bière, ou de vin blanc local. Nous avons du mal à obtenir l'addition car la serveuse dit comprendre l'anglais, mais en guise d'addition nous ramène une tournée de bière, alors qu'une association locale met de l'ambiance en levant les verres aux tables d'à côté. Après mon premier essai infructueux, Jean-Luc fait une deuxième tentative pour l'obtenir, mais lorsque nous la voyons commencer à remplir à nouveau des verres de bière, je fonce au comptoir pour lui expliquer par gestes que nous voudrions payer et pouvoir rentrer nous reposer.

Nous rejoignons notre gîte où les chambres, bien aménagées et confortables, nous permettent de trouver le sommeil rapidement.

**5ème étape jeudi 9 mai :  
Oberreute-Ettal  
(Allemagne) : 131 km  
7h01 18,5 km/h D+ :  
1366 m**

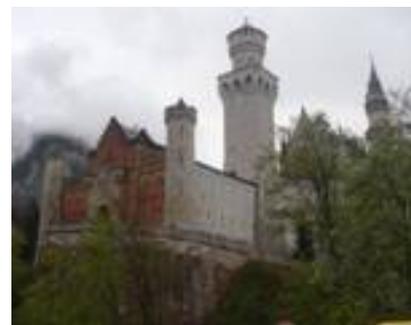


Encore un super petit-déjeuner, et nous partons sous le soleil. Aujourd'hui Marc et Christian conduisent la camionnette. Nous descendons jusqu'à Simmerberg, où nous rejoignons la route des Grandes Alpes qui nous conduit jusqu'à Immenstadt en passant par Oberstaufen, station de ski réputée. Nous roulerons entre 800 et 1000 m d'altitude toute la

journée. Les routes sont excellentes et doublées de pistes cyclables qui les longent en passant par les centres des villages traversés. Les murs des fermes sont parfois décorés de peintures champêtres. Toutes ont des provisions de bois impressionnantes et bien rangées. Les prés sont jaunes de fleurs de pissenlits. Les Allemands de ce Land fêtent l'Ascension dans plusieurs des villes que nous traversons. Nous retrouvons Marc et Christian pour déjeuner à Fussen. Là, le château de Neuschwanstein, fameux château de Louis II de Bavière, surplombe la vallée. Après déjeuner nous empruntons les pistes cyclables en direction de Halblech ; après une petite erreur vers l'église de Wies, nous reprenons la direction de Wildsteig et Bad Bayersoien.

Dans la partie finale vers Unterammergau et Oberammergau, la piste est parfois en terre, et longe un torrent avec des parties boisées. Nous entrons dans Ettal et repérons facilement le monastère, et montons vers l'hôtel Blaue-Gams réservé par nos amis de Winnenden. La deuxième camionnette venant d'Albertville arrive 5 mn après nous, le timing est parfait. Après les embrassades, et avoir rangé le matériel, nous partageons le dîner avec nos amis allemands et la bière coule à flots.

**Jumelage vendredi 10  
mai au dimanche 11 mai  
matin :**



La météo tournant à la pluie, les cyclistes auront 2 jours de repos pour visiter la région de Bavière en minibus avec les non-pédalants suivant le programme concocté

par nos amis allemands : château de Linderhof , monastère d'Ettal et sa distillerie, brasserie, église de Wies, château de Neuschwanstein.

Les châteaux furent construits par Louis II de Bavière le roi fou qui ruina son royaume à l'époque.



Les courageux VTTistes sortiront sous la pluie pour un parcours vers Garmisch (Brigitte, Laurent, Jean-Marc) le jour de l'Ascension et se rendront en VTT aux visites du samedi à l'église de Wies (Brigitte, Laurent, Jean-Marc, Jean-Luc et François). François et Laurent continueront jusqu'au château de Neuschwanstein



Pendant ces 2 jours, nous apprécierons le confort de l'hôtel Blaue-Gams avant de prendre le chemin du retour en traversant la Suisse en une journée avec les 2 minibus, dont un attelé avec la remorque de l'OCA pour ramener tous les vélos, et le véhicule des VTTistes avec la petite remorque.

## Le Col de la Solitude

*Extrait de L'escargot, revue du Touring Club de France – Nov. 1946*

Voir page suivante.

# Le Col de la Solitude



Notre ami Pinobec et Blondy, sa compagne, venant du pays où la mer est bleue comme le ciel, ont enjambé les montagnes... à coups de pédales. Ils vont tenter de franchir, par un sentier muletier, le col des R... avec tout leur matériel... "Pure folie!" ont dit les montagnards. Mais voici les notes de notre héros...



Vendredi 30 Juin - 19 heures  
- Col de Sol! Enfin notre comadonne est draine. Depuis le dernier village de cette vallée riante. Que de véner!... Et l'eau de la Cl... mais c'est la plus limpide du monde!...  
Après les derniers chalets, ceux de L..., nous nous sommes lancés sur le sentier muletier encombré de pierres et de quantités de rocs...



Samedi 1<sup>er</sup> Juillet  
Nous allons quitter la cote 2079... la grande aventure commence...



Tiens! un chalet!... Cette fois, c'est le dernier... et de la neige, de la belle neige immaculée!...



ça commence bien!... on n'a pas idée de charger nos muletiers de charges ridicules!...



cette fois... c'est le bouquet...



Nom! le bouquet, c'est un nombre infini de portages!...



Midi! déjà!... Phébus tape comme une brute!...



14h. Que de rivières à contourner!... Mais le col n'est pas loin!

Ah! Tout de même!  
Le lac de la Cl...  
et le seuil des  
R... (2425 m.)...



C'est gai! Maintenant  
un vaste  
matéage!...



Position ridicule... Je  
meurs tombe bien bas  
Méfiez-vous  
des neiges  
molles!...



puis le lac Rond... point rond du tout, d'ailleurs!



Encore une heure  
d'exercices  
divers...  
le ciel s'  
obscurcit...  
la neige  
commence  
à voltiger...  
mais le col  
n'est pas loin!



l'orage...  
la tempête...  
il a fallu monter!



Nom d'un tonnerre!  
Quel cyclone!

Nous avons  
bonne mine!...  
ça doit être le  
grand air!



Pour passer la nuit  
nous nous sommes  
hivernés rudement  
sur cette plate forme  
au poil...

Demanche 21/11/11  
Cet aigle passe  
si près que  
mon lasso  
l'accroche...



Enfin! la terre ferme (!)  
Nous avons pu récupérer  
nos vélos et reprendre notre  
route... si j'ose m'opérer  
ainsi...



Dans une fraction de  
seconde je vais éprouver  
une sensation inédite...  
C'est le lac du Grand Bar!  
si je pouvais m'asseoir  
dessus!... Mais je  
n'en  
tirerai...  
froidement



Victoire! Victoire!  
enfin le col... désat  
(2433m). Vraiment, c'est  
un col dur!...



A héros...  
moyens techniques  
ce procédé est  
le seul qui s'offre  
à nous...



Et c'est  
la descente  
à tombeau  
ouvert... par  
une route  
presque carrossable...



Le premier être  
humain!... il  
nous considère d'un air  
parfaitement ahuri!...



Deux gendarmes  
méoustachus...  
nous  
stoppons...

"Et alors, comme ça, vous avez  
passé le Col des R... Ouai! Ouai!  
Je vois ce que c'est!... Venez donc  
un peu avec nous...  
Subséquentement que vous avez  
besoin d'un long repos!..."



Fin

Et pourtant... ce n'est  
pas une histoire de fous!  
Frevil 2/16

# Arc en Cimes (suite et fin)

Par Dominique BERNARD



Bolzano (Italie), pour une première étape me rapprochant des Dolomites qui constituera le principal morceau de cette année.

En ce premier matin, mon GPS interne n'est pas encore bien réglé car je prends une petite route qui me rajoute 500 m de dénivelée, mais comme elle est particulièrement belle et calme je ne regrette pas ce petit supplément.

Première journée éprouvante avec 3700 m de grimpe pour 110 km, mais je dégote un petit gîte très agréable juste avant qu'un gros orage s'abatte sur le village.

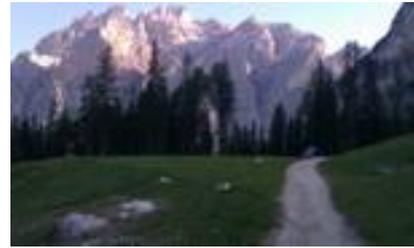


*Vu du Passo Rolle*

Le lendemain, les « passo » défilent : passo Rolle, passo di Vallès, passo di San Pelegrino, passo Fedai (un monstre !)... passons !



Je fais la montée de plusieurs cols avec un groupe de Suisses qui font une randonnée organisée par une agence et qui bénéficient d'une voiture d'assistance conduite par une jeune fille qui les attend à chaque sommet avec ravitaillement et petits mots d'encouragement. Ils n'en reviennent pas que je fasse la même chose qu'eux en autonomie avec mes sacoches à monter. Chacun ses plaisirs !



*Les Dolomites*

Me voici au cœur des Dolomites, la plus belle région de l'arc Alpin (à mon goût) ; Misurima est une station très touristique mais qui mérite le détour. Petit problème, l'accès à l'un des cols au départ de la station m'est interdit par les conducteurs de 4x4 qui se réservent cette route étroite pour amener leurs clients au col.



*Misumira*

Pas question d'insister. Par contre l'accès au Forcella Longères 2288m par le célèbre refuge Auronzo n'est pas interdit mais comme souvent en Italie ou Autriche payant... sauf pour les cyclistes qui peuvent se payer une belle suée sur 5 km d'ascension, la plupart du temps entre 14 et 16% ; je ne regrette pas d'avoir laissé mes sacoches à la station. L'arrivée sous les Tre Cime, montagne mythique des Dolomites, est une savoureuse récompense.



## Résumé des épisodes précédents

En 2009 je décide de réaliser la randonnée permanente du « club des cents cols » reliant Nice à Salzburg en Autriche par les 103 plus hauts cols routiers de l'Arc Alpin, ce qui représente 115 000 m de dénivelée pour 5000 km parcourus. J'effectue ce périple en solitaire en 5 étapes de 8 à 10 jours par été avec un vélo route classique équipé de 2 sacoches.

## Cet été 2013, la 5ème étape,

doit m'amener à Salzburg, très belle ville ayant vu naître un certain Mozart, terme de cette aventure.

Cette étape sera un peu particulière, puisque je serai rejoint après une semaine de vélo par ma famille pour les dernières étapes. Je pars pour 20 000 m de dénivelée sur 1000 km ce qui est beaucoup plus modeste que mon parcours réalisé durant l'été dernier.

Après un long voyage en train et 4 changements, par une chaleur étouffante, je démarre de

Après une nuit agitée à Cortina d'Ampezzo, station un peu trop luxueuse pour mon portefeuille, je poursuis par une série de cols au-delà de 2000 m dont le magnifique Pordoï, Je rejoins le Sud Tyrol région très accueillante et toujours magnifiquement fleurie qui s'étend sur l'Autriche, l'Italie et la Suisse.



Je découvre que je précède d'une journée le tour de ... Pologne (il faut que je revoie ma géographie !) dont l'étape au sommet du Pordoï sera remportée par Christophe Riblon.

Dans le gîte-hôtel de San Martino in Badia j'ai droit à un apéritif dans la cave du patron avec dégustation de vin accompagnée de charcuteries locales au son de l'accordéon et des chants traditionnels du Tyrol.



*hôtel de San Martino in Badia*

Le lendemain je quitte définitivement l'Italie pour l'Autriche par un col plutôt périlleux, le Passo Stalle. La route est tellement étroite et raide, qu'elle est régulée par un système d'alternat sur 6 km avec départ tous les ¾ d'heure. Le problème du cycliste montant est qu'il n'a pas le temps d'atteindre le sommet et qu'il se prend en face des motos et voitures déboulant dans la descente .Une

seule solution pour rester en vie : monter en poussant le vélo dans le fossé !

Me voici arrivé à Dobriach et son lac dans le genre de celui d'Annecy, c'est-à-dire très beau mais très touristique. Ma famille me rejoint au camping avec les tentes. Jour de repos au lac avec tout de même un peu de pédalo pour s'entretenir.



*Montée du Hochtoch en Autriche*

Mon fils Charly, 14 ans grimpera les derniers cols avec moi. 3 cols le premier jour, puis le lendemain nous nous attaquons à l'un des plus longs et pentus de tout mon périple : le Hochtch , 2504 m, l'équivalent en dénivelée du Télégraphe-Galibier mais avec des pourcentages nettement supérieurs. Le morveux me précède d'un quart d'heure au sommet. Le respect du père s' perd !



Dernier jour, derniers kilomètres parcourus en grande partie sur des pistes « cyclables » mais pour VTT ; pas le choix ; les routes sont impraticables pour les cyclistes, comme beaucoup des routes des vallées alpines, sauf pour ceux qui souhaitent finir en galette sous

les roues d'un camion.



La visite de Salzburg, magnifique, et de son château, constitue le point final d'Arc en Cimes.



## Epilogue

**5** étapes, **5000** km, **5** ans de plus d'une grande satisfaction d'avoir pu mener ce projet jusqu'au bout, sans problèmes majeurs, malgré toutes les difficultés rencontrées, avec motivation et plaisir de bout en bout.

Satisfaction d'avoir découvert toute cette chaîne alpine et ces recoins (trop rares) qui échappent aux aménagements touristiques de masse et d'avoir pu rencontrer ses habitants au travers d'hébergements de proximité conviviaux.

Satisfaction d'avoir enchaîné cette centaine de cols dont les plus mythiques qui ont marqué l'histoire des Alpes et du cyclisme.

Satisfaction d'avoir bénéficié de ces 8-10 jours annuels d'évasion solitaire pour évacuer les petits soucis du quotidien et prendre un peu de distance, voire de hauteur !

# Exploiter le GPS de son téléphone

Par Laurent PERRUCHÉ

Si vous ne possédez pas de GPS mais que vous avez un smartphone (sous Android), ce dernier peut avantageusement vous dépanner. Attention toutefois, protégez bien votre téléphone de la pluie et des

chocs! Vous devrez concevoir vous-même un support pour le fixer à votre guidon.

L'application Oruxmaps, téléchargeable sur googleplay propose les mêmes fonctionnalités qu'un GPS. Il suffit d'avoir une carte mémoire SD et

un cordon USB (pour faciliter les échanges avec votre ordinateur) et un accès wifi pour avoir accès aux cartes géographiques.

Je vous propose, si cela vous intéresse, des explications sur le site internet des CTA, à l'adresse <http://ctalbertville.free.fr>.

## Le CTA accueille la Maxi-verte

Par Laurent PERRUCHÉ

Nous vous en avons parlé plusieurs fois depuis plus d'un an. Le compte à rebours est maintenant lancé! Programme, circuits et bulletin d'inscription sont disponibles sur notre site internet. Nous attendons environ 500 participants, du jeudi 14 août au lundi 18 août. Nous comptons

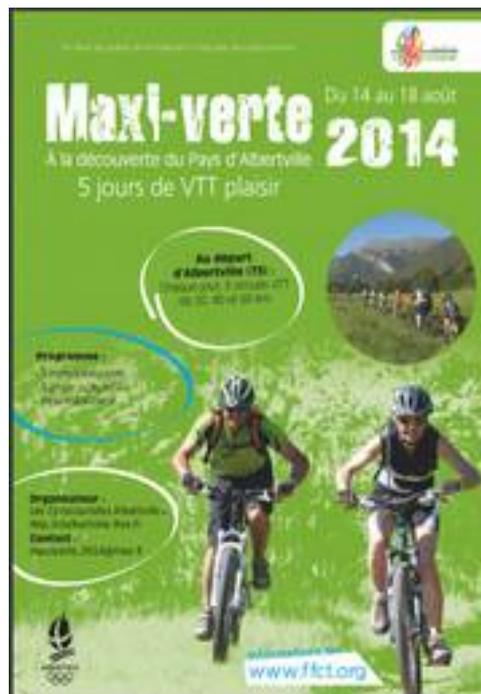


sur votre présence pour l'organisation de ces 5 jours. Merci de vous faire connaître lors des réunions du mardi soir.

Voici un aperçu des circuits qui

seront proposés.

Toutes les informations utiles sont postées sur notre site <http://ctalbertville.free.fr>, rubrique "Maxi-verte".



## Niveaux de difficulté des itinéraires définis par la FFCT

La FFCT classe les itinéraires par couleur.

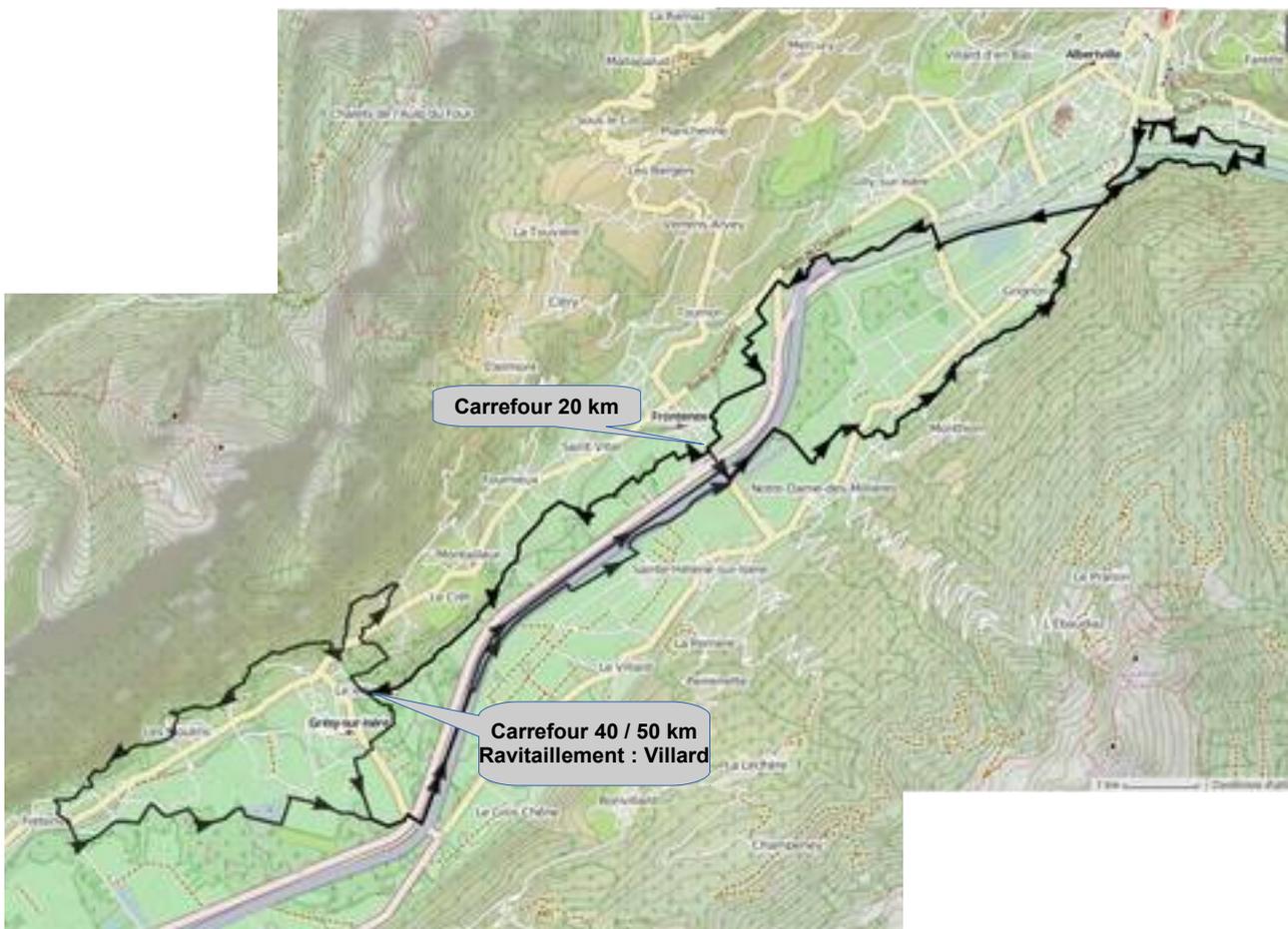
- Circuit vert : très facile, 4 à 6\* (Praticable en VTC), pas de rubrique \*\*\*.
- Circuit bleu : facile, 7 à 9\*.
- Circuit rouge : difficile, 10 à 12\*.
- Circuit noir : très difficile, 13 à 16\*.

Le calcul de la classification est réalisé en comptabilisant le nombre d'étoiles pour chaque thème du tableau ci-dessous :

Rubriques (public)		*	**	***	****
		(Tout public, praticable à VTC)	(Pratiquant occasionnellement la randonnée à VTT)	(Averti, avec obligation de maîtrise technique. Gestion de l'activité et des règles de sécurité)	(Niveau confirmé sur le plan physique et technique. Gestion de l'activité et des règles de sécurité)
<b>Distance</b> (itinéraire de randonnée)		Moins de 10 km	De 10 à 20 km	De 20 à 35 km	Plus de 35 km
<b>Dénivelée cumulée positive</b>		Moins de 100 m	De 100 à 300 m	De 300 à 600 m	Plus de 600 m
<b>Nature du chemin et technicité</b> (Répondre à deux sous-catégorie pour répondre à la rubrique)	Type de voie	Goudronnée (type voie verte) ou piste en stabilisé régulièrement entretenue.	Piste en terre, en herbe ou empierrée.	Chemin de nature et largeurs variables.	Sentier ou chemin très étroit.
	Praticabilité	Roulant par la largeur et le revêtement.	Pente non significative. Assez large pour le croisement de 2 VTT. Revêtement roulant à peu roulant. Pentes maxi de 6 à 7% sur le parcours.	Peu large avec croisements de VTT difficiles. Revêtement peu roulant. Pentes maxi de 8 à 10%. Portage possible.	Croisement de VTT impossible. Revêtement chaotique. Pentes supérieures à 10%. Portage.
	Types d'obstacles	Obstacles visibles et évitables.	Obstacles possibles mais sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides).	Obstacles à franchir (ornières, pierres, dévers, racines d'arbres, rochers, escaliers, ruptures de pente...).	Mêmes types d'obstacles que dans le *** en plus accentués et plus fréquents.
<b>Environnement naturel et aménagements</b>		Aucune zone à risques.  Et/ou  Passage occasionnel sur petites routes à très faible circulation automobile.	Présence à proximité du chemin de quelques pentes ou fossés, signalés ou visibles.  Et/ou  Passages sur routes ouvertes à la circulation automobile, mais peu fréquentées.	Quelques zones présentant un environnement accidenté (à pic et fossés à proximité), ou végétation importante pouvant réduire la largeur du chemin  Et/ou  Passages ou croisements de routes à circulation automobile importante.	Nombreuses zones présentant un environnement accidenté (ravins et falaises longeant le sentier, fossés traversant ce dernier...)  Et/ou  Passages ou croisements de routes à circulation automobile très importante.

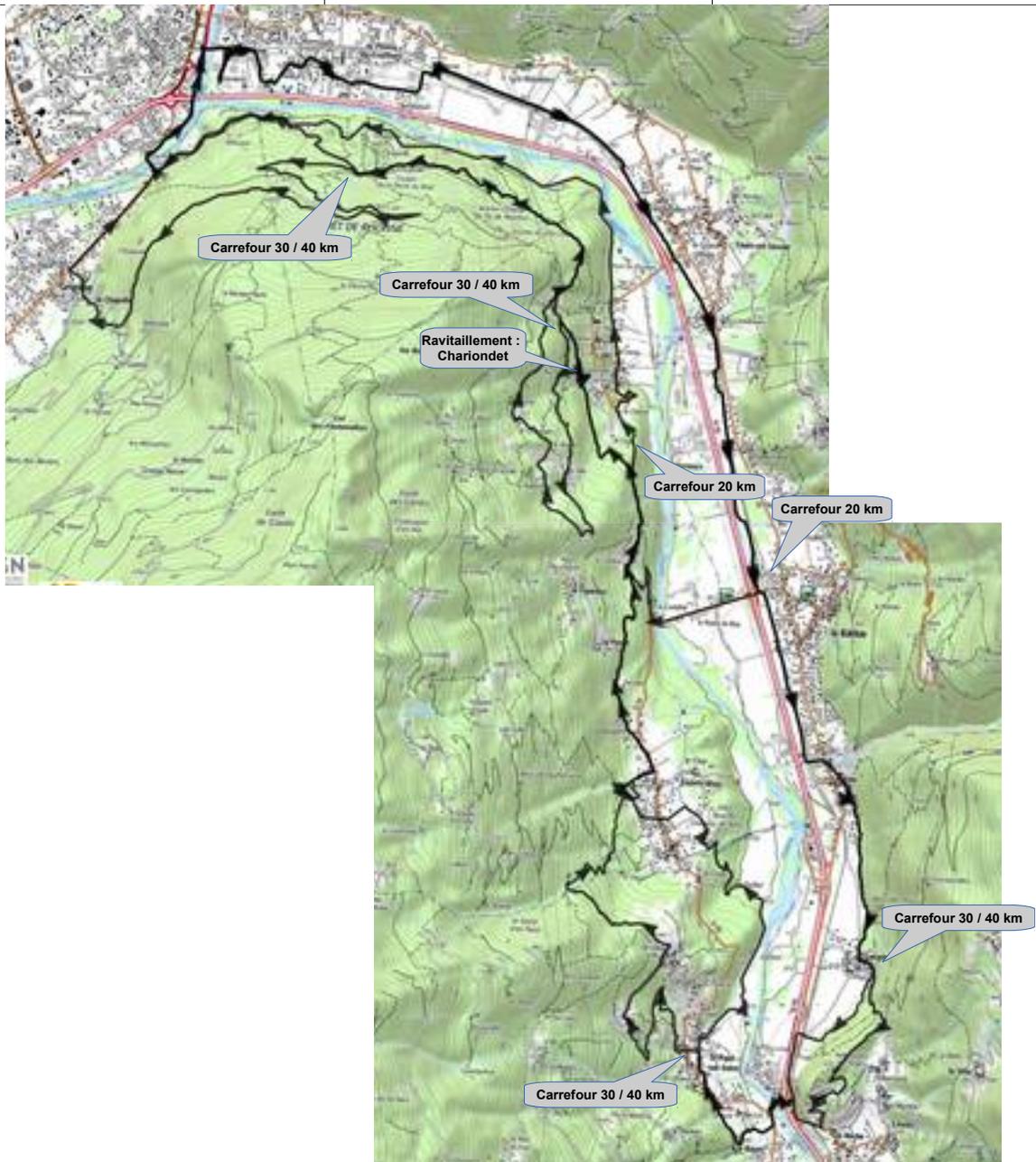
## La Haute Combe de Savoie

<a href="#">Parcours Combe de Savoie 50km</a>	<a href="#">Parcours Combe de Savoie 40km</a>	<a href="#">Parcours Combe de Savoie 20km</a>
<p>Légende : Jaune                      Altitude min. : 290 m                      Altitude max. : 500 m                      Dénivelé Tot. :+ 694 m  <b>Niveau FFCT : Noir (14*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 4*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =3*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=4*</li> <li>◦ Praticabilité=3*</li> <li>◦ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=3*</li> </ul>	<p>Légende : Rouge                      Altitude min. : 294 m                      Altitude max. : 373 m                      Dénivelé Tot. : + 245 m  <b>Niveau FFCT : Rouge (10*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 4*</li> <li>• dénivelé = 2*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =2*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=2*</li> <li>◦ Praticabilité=2*</li> <li>◦ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=2*</li> </ul>	<p>Légende : Bleu                      Altitude min. : 313 m                      Altitude max. : 371 m                      Dénivelé Tot. : + 159 m  <b>Niveau FFCT : Bleu (8*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 2*</li> <li>• dénivelé = 2*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =2*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=2*</li> <li>◦ Praticabilité=2*</li> <li>◦ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=2*</li> </ul>



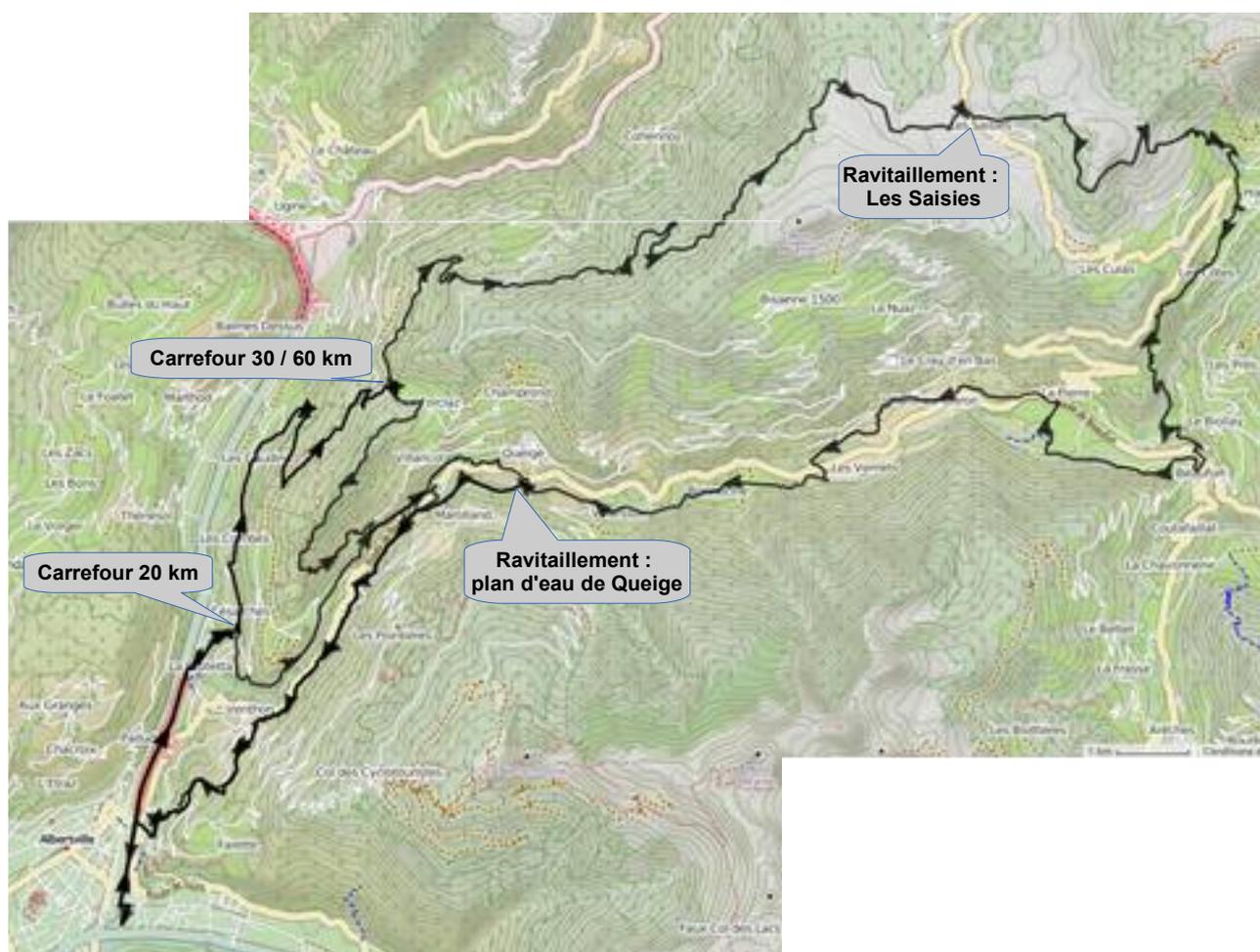
## La Basse Tarentaise

<a href="#">Parcours Tarentaise 40km</a>	<a href="#">Parcours Tarentaise 30km</a>	<a href="#">Parcours Tarentaise 20km</a>
<p>Légende : Jaune                      Altitude min. : 326 m                      Altitude max. : 736 m                      Dénivelé Tot. : +1210 m  <b>Niveau FFCT : Noir (15*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 4*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =4*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=4*</li> <li>◦ Praticabilité=4*</li> <li>◦ Type d'obstacle=3*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=3*</li> </ul>	<p>Légende : Rouge                      Altitude min. : 331 m                      Altitude max. : 583 m                      Dénivelé Tot. : + 546 m  <b>Niveau FFCT : Rouge (12*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 3*</li> <li>• dénivelé = 3*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =3*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=4*</li> <li>◦ Praticabilité=3*</li> <li>◦ Type d'obstacle=3*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=3*</li> </ul>	<p>Légende : Bleu                      Altitude min. : 333m                      Altitude max. : 518 m                      Dénivelé Tot. : + 358 m  <b>Niveau FFCT : Bleu (9*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 2*</li> <li>• dénivelé = 3*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =2*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=2*</li> <li>◦ Praticabilité=4*</li> <li>◦ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=2*</li> </ul>



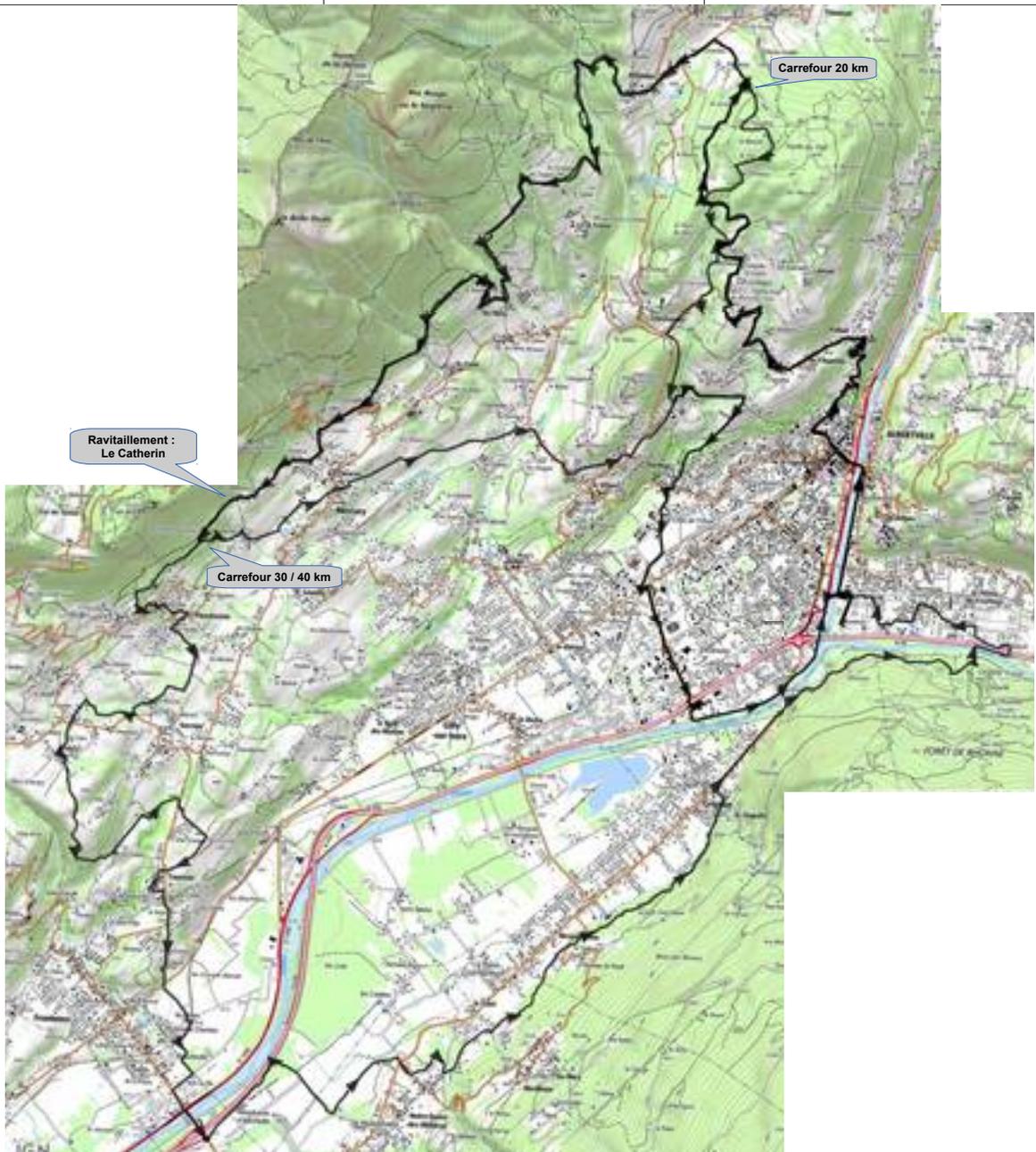
## Beaufortain

<a href="#">Parcours Beaufortain 60km</a>	<a href="#">Parcours Beaufortain 30km</a>	<a href="#">Parcours Beaufortain 20km</a>
<p>Légende : Jaune                      Altitude min. : 335m                      Altitude max. : 1774m                      Dénivelé Tot. : +2032m  <b>Niveau FFCT : Noir (16*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 4*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =4*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Type de voie=4*</li> <li>○ Praticabilité=4*</li> <li>○ Type d'obstacle=4*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=4*</li> </ul>	<p>Légende : Rouge                      Altitude min. : 336m                      Altitude max. : 1007m                      Dénivelé Tot. : + 988m  <b>Niveau FFCT : Noir (13*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 3*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =3*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Type de voie=3*</li> <li>○ Praticabilité=3*</li> <li>○ Type d'obstacle=3*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=3*</li> </ul>	<p>Légende : Bleu                      Altitude min. : 336m                      Altitude max. : 631m                      Dénivelé Tot. : + 429m  <b>Niveau FFCT : Bleu (9*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 2*</li> <li>• dénivelé = 3*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =2*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Type de voie=2*</li> <li>○ Praticabilité=2*</li> <li>○ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=2*</li> </ul>



## Les Bauges

<a href="#">Parcours Bauges 40km</a>	<a href="#">Parcours Bauges 30km</a>	<a href="#">Parcours Bauges 20km</a>
<p>Légende : Jaune                      Altitude min. : 313 m                      Altitude max. : 811 m                      Dénivelé Tot. : +1104 m  <b>Niveau FFCT : Noir (16*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 4*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =4*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=4*</li> <li>◦ Praticabilité=4*</li> <li>◦ Type d'obstacle=3*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=4*</li> </ul>	<p>Légende : Rouge                      Altitude min. : 330 m                      Altitude max. : 817 m                      Dénivelé Tot. : + 971 m  <b>Niveau FFCT : Noir (15*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 3*</li> <li>• dénivelé = 4*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =4*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=4*</li> <li>◦ Praticabilité=4*</li> <li>◦ Type d'obstacle=3*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=4*</li> </ul>	<p>Légende : Bleu                      Altitude min. : 330m                      Altitude max. : 855 m                      Dénivelé Tot. : + 542 m  <b>Niveau FFCT : Rouge (10*)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distance = 2*</li> <li>• dénivelé = 3*</li> <li>• Nature du chemin et technicité =3*                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Type de voie=3*</li> <li>◦ Praticabilité=3*</li> <li>◦ Type d'obstacle=2*</li> </ul> </li> <li>• Environnement naturel et aménagement=2*</li> </ul>



# Rouler plus sympa : si on essayait ?

Par Denise COMBE

Sans se mettre des contraintes qui usent les plus solides bénévoles... En demandant à chacun un petit effort de respect des autres...

## **Les groupes de niveau**

On peut difficilement s'en passer. Veiller à ce que les groupes soient (tant que faire se peut) homogènes.

### **Groupe « zen »**

20 ou moins de moyenne de route sur parcours sans difficulté (cyclable d'Annecy ou La Rochette).

### **Groupe « randonneurs »**

Moins de 25 de moyenne sur mêmes parcours.

### **Groupe « grands joueurs »**

Au-delà.

## **La conduite de groupe**

A chaque sortie son animateur

( voir + loin : organisation ) et un serre-file ( pas forcément marrant mais une fois de temps en temps ...).

**La sécurité** prime sur la désinvolture : s'arrêter aux feux rouges, rouler à droite, etc... ne supportent pas de laisser aller.

**Les bosses** : on peut les grimper chacun à son rythme à condition de se regrouper au sommet.

**Les derniers kms** de la sortie se font ensemble. Un minimum de discipline n'a jamais tué la convivialité ; costaud aujourd'hui, vous serez peut-être heureux que les copains vous attendent demain.

## **L'organisation**

•Chaque groupe a son coach : Denise pour le « zen »,

•Agnès pour le «randonneurs »,

•X pour les « grands joueurs ».

Chaque coach dispose d'une liste de ses animateurs (la plus fournie possible pour espacer les tours de rôle et pallier aux défections de dernière minute).

Le Mardi à la permanence, le coach rappelle les animateurs de

la fin de semaine et enregistre ceux de la semaine suivante. (Si vous en êtes d'accord, la semaine CTA commence le mercredi et finit le mardi !! ). Tout cela sur la base du volontariat et de l'entraide : nous avons tous des contraintes familiales, de santé ou autres .

## **Le fonctionnement**

- Tous les départs et tous les retours se font au local
- Une buvette modestement payante est à disposition au local (au retour !)
- Un nouveau doit être prévenu qu'il ne peut participer qu'à 3 sorties maximum avant de prendre sa licence (règlement FFCT ; attention, la responsabilité du club est engagée !)
- Un animateur prudent prévoit du matos de réparation pour ceux qui oublient le leur et il annonce le menu du jour (parcours, distance, difficultés) pour éviter les remarques aigres-douces au retour.



# La boîte à parcours route

Chaque mardi les destinations seront choisies pour la semaine suivante. Il serait intéressant de pouvoir puiser dans une « boîte à parcours » bien fournie. Voici une première proposition qu'il serait bon d'étoffer.

Merci de nous faire parvenir vos circuits afin de compléter la liste des circuits route autour d'Albertville.

Distance	Dénivelé +	Circuit
21Km	80m	Albertville-Gilly-Frontenex-retour par piste cyclable le long de l'Isère :Frontenex Albertville
35Km	180m	Albertville-Frontenex-Montailloset-Grésy-Ste Hélène-Grignon
40Km	152m	Albertville-Frontenex-Aiton-retour Par St Hélène-Grignon
45Km	580m	Albertville-Gilly-Plancherine-Col Tamiè-Faverges-Ugine
47Km	320m	Albertville-Frontenex-Fréterive-Chamousset-Aiton-Ste Hélène
52Km	120m	Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Bellecombe Tarentaise-Aigueblanche et retour
55Km	445m	Albertville-Grésy-St Pierre Albigny-Chateauneuf-Aiton-Ste Hélène
61Km	720m	Albertville-Ugine-Marlens-Col de l'Epine-Le Bouchet-Serraval-Les Eyserieux-St Ferréol-Ugine
65Km	1300m	Albertville-Ugine-Route d'Héry-La lierre-Col Arpettaz-Ugine
65Km	600m	Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-La Baraterie-Coise-Bourgneuf-Aiton-Ste Hélène
68Km	1690m	Albertville-Venton-Villard sur Doron-Signal de Bisanne-Les Saisies-retour route Hauteluze-Beaufort
69Km	642m	Albertville-Aiton-Bourgneuf-Col de Cochette-Chateauneuf-Aiton
70Km	600m	Albertville-Ugine-Bredannaz-Chevilly-La Thuile-Faverges-Col Tamié
72Km	650m	Albertville-Aiton-Aiguebelle-St Georges Hurtières-Epierre-Argentine-Aiguebelle-Fort Aiton-Aiton-Ste Hélène-ND des Millièrès-Grignon
73Km	380m	Albertville-Frontenex-Aiton-Chamoux-La Rochette-Betton-bettonnet-Bourgneuf-Aiton-Ste Hélène
73Km	1548m	Albertville-Beaufort-Arêches-Col du Pré-Col de Méraillat-Beaufort
74Km	695m	Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-St Jean la Porte-Montmélian-Coise-Bourgneuf
75Km	1290m	Albertville-St Pierre Albigny-Cruet-ol de Marrocaz et retour
76Km	1160m	Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Doucy-Le Meiller-Les Avanchers-Aigueblanche-La léchèrè-Rognaix-St Paul-Esserts-Blay
80Km	1230m	Albertville-Tours-Rognaix-La Léchère-Aigueblanche-Les Avanchers-Valmorel-Aigueblanche et retour
81Km	930m	Albertville-Faverges-Montmin-Col de la forclaz-Talloires-Faverges-Ugine
83Km	1781m	Albertville-Aiton-Bonvillard-La Combe-MontGrepon-Aiguebelle-Montsapey-

Distance	Dénivelé +	Circuit
		Aiguebille-Aiton
87Km	812m	Albertville-Frontenex-St Pierre Albigny-St Jean la Porte-Montmélian-La Chapelle blanche-La Rochette-La Trinité-Bourgneuf-Aiton
87Km	920m	Albertville-Chamoux-Col Champ Laurent-La Rochette-Chamoux-Aiton-Ste Hélène-Grignon
87Km	1850m	Albertville-Villard sur doron-route des Saisies-Hauteluice-Col du Joly-Les Curtilllets-Beaufort
89Km	1970m	Albertville-Beaufort-Arêches-Col du Pré-Col de Méraillet-Cormet de Roselend-Beaufort
90Km	1732m	Albertville-Tours-Rognaix-Celliers-Col de la Madeleine et retour
91Km	970m	Albertville-Faverges-Talloires-Veyrier-Bluffy-Talloires-Faverges-Ugine
92Km	956m	Albertville-Faverges-St Ferréol-Col du Marais-Col des Aravis-Flumet-Gorges Arly-Ugine
94Km	930m	Albertville-Faverges-Marlens-Col de l'Epine-Col du MaraisThônes-Bluffy-Talloires-Faverges-Ugine
99Km	436m	Albertville- Tour du lac d'Annecy-Faverges-Talloires-Veyrier-Annecy-Sévrier-Bredannaz-Faverges-Ugine
100Km	850m	Albertville-Ugine-Col des Esserieux-Col du Marais-Thônes-Dingy-Bluffy-Talloires-Faverges
100Km	1400m	Albertville-St Pierre Albigny-Col de Marrocaz-La Chavanne-Chateauneuf-Aiton
103Km	775m	Albertville-La Rochette-Allevard-Le Moutaret-Pontcharra- Ste Hélène du Lac-St Jean-Pied de Gauthier-Coise-Chateauneuf Bourgneuf-Aiton
105Km	2100m	Albertville-Tours-Rognaix-Petit Cœur-Grand Naves-Villargerel-Aigueblanche-Les Avanchers-Le Meiller-Doucy-St Oyen-La Léchère
108Km	1500m	Albertville-Faverges-St Eustache-Col de leschaux-Bellecombe en Bauges-Col du Frêne-St Pierre Albigny-Grésy-Frontenex
114Km	2025m	Albertville-St Pierre Albigny-Col du Frêne Col des Près-Col de Marrocaz-St Pierre Albigny-Grésy-Frontenex
117Km	1120m	Albertville-Montmélian-Francin-Barraux-Le Touvet-Allevard-La Rochette-Aiton
140Km	1585m	Albertville-La Rochette-Allevard-Le Pleyne-La Rochette-La Trinité-Betton-Bettonnet-Bourgneuf-Aiton
144Km	2020m	Albertville-Aiton-Aiguebille-Argentine-Epierre-St Léger-St Etienne de Cuines-Col du Glandon et retour
190Km	3300m	Albertville, Montmélian, St Baldoph, Col du Granier, Entremont le Vieux, St Pierre d'Entremont, Col du Cucheron, St Pierre de Chartreuse, Col du Coq, St Pancrasse, St Hilaire du Touvet, St Marcel, Chapareillan, Montmélian, Coise, Aiton, Albertville.

# Calendrier des randonnées FFCT

Randonnée	date	Route	VTT	Marche
Rando des Oignons - Goncelin	01/03/2014	X		
Brevet 100-200Km Tresserve	26/04/2014	X		
Anncy-le-Vieux	27/04/2014	X		
<b>séjour CTA à Monieux Sault</b>	28/04 au 04/05/2014	X		
Le Petit Bugey Yenne	01/05/2014	X	X	X
Les haut de l'Albanais- Rumilly	08/05/2014		X	
Les Ducs de Savoie -Chambéry	08/05/2014	X		X
Les Balcons de Belledonne- Grenoble	10/05/2014	X	X	
Brevet 300Km Tresserve	17 et 18/05/2014	X		
Rando ecureuils Cyclo Aix les bains	18/05/2014	X		
Randonnée de l'Arclusaz St Pierre Albigny	24/05/2014	X	X	
<b>Albertville-Artemar-Les Moussières: Aller Jumelage</b>	28 et 29/05/2014	X		
<b>Jumelage Albertville-Winnenden aux Moussières (39)</b>	29/05 au 01/06/2014	X	X	
<b>Les Moussières-Albertville: retour jumelage</b>	01/06/2014	X		
Tour du lac du Bourget - Tresserve	30/05/2014	X		
Mont Aiguille - Claix	07/06/2014	X		
Lyon-Mont-Blanc CT Lyon	07 et 08/06/2014	X		
Rando des châteaux- Pringy	08/06/2014	X	X	X
Brevet 400Km Tresserve	14 et 15/06/2014	X		
Brevet Randonneur Aravis-Annecy	14 et 15/06/2014	X		
Mini Aravis- Cyclo Annecy	15/06/2014	X		
BR Oisans- CT Grenoblois	22/06/2014	X		
Rando du Mont Blanc- Sallanches	22/06/2014	X		
La Mandrinoise du Lac d'Aiguebelette	22/06/2014		X	
Tour du Pays d'Allevard	??			
Rando Reblochon -Thônes	06/07/2014	X		X
Les lacets mauriennais – St Jean de Maurienne	13/07/2014	X	?	
Semaine Fédérale St Pourçain sur Sioule	03 au 10/08/2014	X	X	
<b>Maxi verte VTT – CTAlbertville</b>	14 au 18/08/2014		X	
La Transalpina-St jean de Maurienne	23/08/2014	X		
Randonnée des Diots – LA Ravoire	31/08/2014	X	X	X
Randonnée des fruits – La Motte servolex	07/09/2014	X	X	X
Randonnée arc en ciel - Bissy	14/09/2014	X	X	
Le Nivolet- St Alban Laysse	21/09/2014	X	X	X
<b>L'Agritour - CTAlbertville</b>	05/10/2014	X	X	X