



Le journal gratuit de l'ACMV / 154^e sortie / Juillet - Août 2011

Spécial GTA



Route des
Grandes Alpes



Récits de la Route de Saône-et-Loire

Édito

Qu'il est dur de prendre la roue, d'un Maillot Jaune ou d'un actif Président pour écrire un édito digne de ce nom... !

Vendredi 24 juin a eu lieu le traditionnel barbecue. L'occasion pour 75 des 120 adhérents de se retrouver autour d'un verre et d'une merguez pour dresser un premier bilan de la saison, discuter des projets à venir mais aussi des vacances. Pour ce qui est du bilan sportif présentés par nos responsables de sections, nous avons une fois de plus pu constater le dynamisme de notre club puisque nos coureurs et cyclotouristes restent très présents dans le haut des classements Ufolep et autres challenges et s'activent pour organiser des weekends et semaine entre copains.

Le bilan financier 2010-2011 présenté par notre président, présente quant à lui la bonne santé et gestion financière de notre association (avec notamment la couverture des frais de toutes nos organisations ou l'équilibre entre entrées et sorties d'argent) et démontre à quel point notre club accorde de l'importance aux activités extra-sportives (ravitaillement en fin d'AG, mâchon, soirée barbecue,

financement stage ou week-end...) et investissement dans des équipements accessibles par chacun (nouvelles tenues par exemple) ! Comme quoi la convivialité et l'esprit associatif fort de l'ACMV ECLM se retrouve jusque dans nos bilans budgétaires !

Bon été à tous, bon plaisir sur le vélo !

Pour revenir à la soirée barbecue proprement dite, nous pouvons remercier les 3 organisateurs que sont David, Jean-Claude et Gilles, pour cette bonne soirée qui a permis une fois de plus de réunir cyclo et coureurs dans une bonne ambiance !

Si certains préféreront durant cette période estivale, opter pour le transat et les doigts de pied en

éventail.. d'autres chevaucheront leur monture pour continuer à semer du Rose au travers d'une dure mais belle cyclosportive qu'est la Marmotte ou plus tard dans l'été au Tour de l'Ain ou la Drômoise.... Quel programme, et quel dynamisme... à en juger encore avec ce mois juin, fleurissant, entre le « viaduc » des Cyclo à Champagneux, des podiums et quelle course pour les coureurs à la Route de Saône-et-Loire ! Sans parler d'un pari osé pour quatre de nos adhérents...

Il me reste, à vous souhaiter, à tous, un bon été et beaucoup de plaisir sur le vélo !

Sandrine Forel



Sommaire

la Roue Libre

N°154

juillet-août

2011

2-

Édito, Sommaire

3-

Agenda, Licence

4&5

Champagneux, Helviens

6-9

La Grande

Traversée des Alpes

10-12

La Route de

Saône-et-Loire

Roue Libre marque une pause cet été...

Rendez-vous en septembre !

À l'agenda ces deux mois...

Courses en Juillet

Vendredi 1

2^e Criterium de Villars les Dombes (01)

Samedi 2

2^e Prix de la Municipalité,
Simandre sur Suran (01)

Samedi 9

Championnat National Ufolep
Cycloport (08)

Jeudi 14

Prix de Meillonas (01)

Samedi 16

27^e course de Hauterive (01)

Dimanche 17

Prix de St Étienne la Varenne (69)

Dimanche 24

32^e Prix de Romans (01)

Samedi 30

1^{er} Grand Prix des Monts
Berthiand (01)

Courses en Août

Dimanche 7

Prix de la Tranclière (01)

Dimanche 14

9^e Prix de bagé le Chatel (01)

Lundi 15

Tour du Bugey (01)

Samedi 20

Prix de Chaveyriat (01)

Dimanche 28

CLM de Treffort (01)

Dimanche 28

Chrono Team 69 (69)

Lundi 15

Tour du Bugey (01)

Lundi 29

3^e Grand Prix d'Echalas (69)

Anniversaires

Juillet

1 : Eric Nury

2 : Valery Lécrivain

3 : Talat Lafrie et Guillaume Durand

6 : Johan Rodriguez

7 : Eric Billat

12 : David Courlet

16 : Georges Pedersen

18 : Florent Gleizal et Daniel Labé

20 : Sandrine Forel

23 : Ahmad Ouakaf

25 : Guy Vollat

27 : Irène Henry

31 : David Longeval

Août

3 : Christian Ducrot

6 : Jean-Pierre Bith

11 : Gil Chevalier et Jean Girer

20 : Roland Dunand

22 : Serge Goncalves

23 : Cédric Bith

25 : Thierry Tavernier

26 : Jacqueline Bith

27 : Maurice Charras

28 : Thierry Lagarde, Ouissem

Moussi et Nathalie Rey Dit Guzer

Saison 2011-2012 Gestion et renouvellement des licences UFOLEP

Attention !

En raison de l'augmentation de 10 € du coût de l'assurance de l'Ufolep et de la décision du bureau du 21/06/11 que la caisse du club prenne en charge la moitié de ce surcoût, le prix de la licence passe à 50 €.

Pour leur gestion

Il y a du changement : Christian Ducrot ne s'occupe plus des licences UFOLEP, Maurice Chavanel et moi prenons le relais.

Merci donc de nous signaler à tous les 2 toutes demandes liées à ces licences, à l'annuaire...

Pour leur renouvellement

Comme chaque année le renouvellement des licences UFOLEP sera à faire durant la réunion de septembre, voire à celle d'octobre. En effet, les licences sont valables de fin octobre à fin octobre et, au delà, nous ne sommes plus couverts. De plus, la gestion des licences sera grandement facilitée si elles sont toutes établies au plus tard en octobre.

Afin que cela se fasse au plus tard durant la réunion d'octobre, il serait souhaitable que chacun renouvelle son certificat médical durant l'été. Aussi, toute demande de licence faite après fin octobre sera majorée à 55€.

Rendez-vous donc le 9 septembre avec votre certificat médical de moins de 1 an et un chèque de 50 € de cotisation à l'ordre de l'ACMV.

Si vous ne pouvez pas être présent aux réunions mensuelles, vous êtes priés de fournir une enveloppe timbrée et avec votre adresse pour que la licence vous soit envoyée. Il est souhaitable que ces envois soient exceptionnels pour qu'un maximum d'adhérents soient présents aux réunions.

Le montant de la cotisation des membres honoraires est de 23 €.

Jean-Claude Bordaz

Ça roule à Champagneux

Début juin, quelques membres de la section cyclo ont profité du pont de l'Ascension pour se retrouver lors à Champagneux

Jeudi 2 juin 2011 à 7 heures, c'est le départ du Raid. Il fait un froid de canard (13°) avec un petit vent du nord. Quelques courageux, ils sont sept dont trois courageuses, prennent le départ sur la place Ennemond Romand. Nous, les accompagnateurs et les cyclistes moins 'pro', dont votre serviteur, partons à 9 heures sur la même place. Il est 9h20, ça y est, le convoi est formé, il est composé de six voitures, nous quittons Lyon. Nous rattrapons nos athlètes au pied de la montagne de Tentanet au village de Briord. Nous ne manquons pas de leur donner quelques encouragements au passage. Il fait toujours aussi froid, mais la montée va les réchauffer. Nous arrivons au petit lac au-dessus du village d'Ambleon, pour la pause repas. Nous sommes à 746m d'altitude, cela ne va pas arranger la température pour nous alimenter. Mais avec la collation que nous ont préparée ces dames, tartes et gâteaux, les cœurs se réchauffent. Une heure plus tard, nous reprenons la route.

Au passage, nous nous arrêtons sur un site particulier, pour admirer la cascade de Glandieu. Plus loin le Rhône est franchi à côté de la grotte de 'la Bonne Femme', passage du barrage et enfin arrivée à Champagneux à 230m d'altitude. Le temps froid s'est maintenu toute la journée, mais sans pluie... Hourra ! Je vous fais grâce du menu du repas du soir, mais je n'oublie pas de mentionner l'exercice de cohésion qui le précède. La soirée se prolonge dans la salle de jeux, où les uns se distraient aux cartes, d'autres aux dés ou enfin les derniers au scrabble.

Vendredi 3 juin à 8 heures, après un copieux petit déjeuner, nous décidons de marcher pour

restaurer les muscles de nos cyclistes. Départ à 9 heures. Nous grimpons sur le mont 'Tournier' à 800m d'altitude, en passant par le village de 'Malbuisson'. La montée est raide. Arrivés, nous pouvons observer, depuis le site de décollage de vol à voile, toute la vallée qui s'étend à nos pieds en direction de l'ouest. C'est notre récompense. Nous avons juste le temps d'apprécier ce paysage car nous devons amorcer la descente. La



montée aura duré deux heures, le retour une seule. Il est 12 h 00, c'est le moment du repas tant attendu.

L'après midi est réservé à une balade en vélo, sur la piste cyclable pour faire rouler les jeunes. Le soir sera identique à la veille (cohésion) après une partie de boules acharnée.

Samedi 4 juin, ce matin le programme est culturel, ce sera du tourisme. N'oublions pas que nous avons des autochtones, dans

le groupe. Le tandem Lulu (Lucienne) et Geneviève qui nous a bien épaulé au niveau logistique et commentaires dans la région. Donc visite du village de Chanaz et en particulier son moulin à huile et farine. L'après-midi, le groupe de piétons a prévu une sortie en bateau, au départ du village visité ce matin. Nous, les cyclistes, avons imaginé de grimper le Grand Colombier. Mais après vérification, Roland constate que la sortie n'est pas réalisable dans le temps qui nous est imparti. Il nous concocte une autre destination. Après un repas pris en commun, toujours dans une ambiance sympathique, le départ est fixé pour une randonnée d'environ 80 km. Nous allons voir le lac du Bourget, avec un retour par le col du Chat. Nous effaçons, sur la fin de parcours, une bourrasque qui nous ralentit avec un fort vent de trois quart face et arrivons à la colonie, juste avant le déclenchement de la pluie. Avant le repas, nous faisons notre exercice quotidien : cohésion. Puis nous avons la revanche à réaliser, pour certains, des parties de cartes, dés et scrabbles du premier jour.

Dimanche 5 juin, c'est aujourd'hui que le retour est prévu. Après le nettoyage de nos chambres, le départ est effectué à 9 heures. Le retour, mené de main de maître par Roland, avec comme serre-file Maurice, nous ramènent à Lyon sans encombre, à un rythme soutenu surtout au départ. Les filles n'ont pas failli à leur réputation, elles ont tenu le rythme et monté les cotes sans défaillir.

Il nous reste à remercier et féliciter pour leur organisation, Arlette et Philippe, sans qui ce raid n'aurait pas eu lieu. À l'année Prochaine...

Richard Ley

Heureux comme à Champagneux

Ça pourrait être le slogan des habitués de notre 'raid' annuel !

Encore une fois, le cru 2011 n'aura pas déçu. Soleil, douceur. Juste une petite fraîcheur le jeudi matin et un semblant d'orage le samedi soir qu'on a regardé passé en sirotant l'apéro. Fidèles au rendez-vous les familles Laurençin et Berlier avaient tout ordonné depuis la dernière AG. Rolland nous a concocté un circuit sportivo-culturel digne des meilleurs guides touristiques de la France Verte. Geneviève et Armand, Bugistes de cœur et d'enfance nous agrémentaient le parcours de quelques hauts faits de l'histoire locale. On pourrait se passer de télé à les écouter en « naillant » les noix du moulin de Chanaz.

Les boules n'ont pas chômés non plus. Il paraît même qu'on a

au club quelques dames qui les manient bien. Que les cochonnets se tiennent à carreaux... Côté vélo, les plus accros n'étaient pas loin des 500 bornes dimanches soir en 4 jours (mieux que les Italiens de Pinalera...). Philippe Lolo, malgré son dos coincé n'a pas résisté et au charme de la voie verte longeant le Rhône. Dans la lancée, il s'offre le lac du Bourget et le Col du Chat. Bon prince Il s'est même dévoué pour conduire le cabriolet de Richard au retour. À l'ACMV on a le sens du sacrifice...

Arnaud fit les 104 km du retour en se payant le luxe de quelques démarrages dans les côtes, histoires de dire au père que la relève arrive. Il vrai, mais chut, il faut pas le dire il y avait pas loin notre ami

Pascal pour donner l'impulsion nécessaire.

Toujours aussi sympa, Charles le directeur de la colo et Gervaise la cuisinière nous préparaient le pique-nique du retour pris dans le charmant petit village historique de Hière sur Amby. Soucieux de notre tonus, Lulu et Arlette nous ont même négocié le kawa. Bien sûr, il nous a manqué notre Philou l'apothicaire, le photographe acrobate, Phil TGV. On parle déjà de la ride 2012. Les enchères sont ouvertes, la Drome, le Jura, la Haute-Loire ?

Qui veut se lancer pour l'organisation ?

Amicalement,

Tayeb Bousouar

Cyclo : la Route des Helviens

Enfin, après les Routes de l'Étoile et la Spécialized en février, un nouvel opus du challenge Gardchois s'ouvre à nouveau avec la route des Helviens.

Départ donc la veille avec Daniel, Maud et Patrick qui ont bien voulu nous prêter main forte pour ce challenge. Nous passons la nuit à Vallon Pont d'Arc dans un très joli gîte-hôtel. La fête est un peu gâchée car Daniel n'est pas très bien, peut-être une gastro. Et après la traditionnel pasta party on s'endormira comme des bébés bercés par la pluie, et oui il pleut. Au lever la journée s'annonce belle et ensoleillée et déjà le vent est de la partie. Personne n'aura super bien dormi et Maud, la pauvre, aura compté jusqu'à huit levers pipi durant la nuit !

Nous voilà donc au village

départ. Après une demi-heure d'échauffement nous prenons le départ pour 160 km. Seul Maud sera sur le moyen parcours et partira un peu après nous. D'entrée ça roule fort avec au bout de 8 km la première bosse qui se monte au train, mais déjà, Chavanon, le futur vainqueur, nous gratifie de plusieurs attaques histoire de tester les forces en présence, sans doute. Il partira quelques bosses plus tard en compagnie de Gilly et finiront à 2 après 85 km d'échapper vent de face à 80 à 100 km/h, chapeau !

Quant aux petits Roses ils auront des fortunes divers. Daniel abandonne après 70 km très certainement due à sa gastro. Patrick après avoir tiré tout le monde jusqu'au bouquet de Tavel laissera filer dans celui-ci mais il reviendra sur notre groupe à 15 km de l'arri-

vé malgré 2 chutes dans la descente et le vent de face toujours aussi fort. Il prendra le commandement du groupe jusqu'au sprint final. Quant à Maud elle aura fait un peu plus de kilomètres que prévu la faute à un fléchage pas très visible mais elle est courageuse et prendra le temps malgré la fatigue, de nous encouragé à l'arrivée.



Serge Goncalves

La Grande Traversée des Alpes

1^{er} jour :

**Thonon-les-Bains / Grand Bornand,
2 cols, 80 km**

Le jeudi de l'Ascension, c'est sous une petite pluie fine, une température fraîche et le moral dans les chaussettes (de laine) que nous décollons de Thonon : Sandrine, Malek, Silvin et Patrick, précédés de la voiture suiveuse et sa remorque, avec à son bord Nathalie (le pilote), Élise (à la photo) et Eliot (la mascotte).

Le 1^{er} coup de tampon sur nos cartes de contrôles est pris dans une boulangerie avec quelques croissants. Les premiers coups de pédale nous conduisent vite au Grand Bornand, par le col des Gets (fastoche) et de la Colombière (dur dur les derniers km ; mauvais joueur, je maudis déjà Sandrine de nous avoir embarqués dans cette galère). Premières frayeurs dans les descentes : ma po-

tence est mal serrée, le guidon bascule à plusieurs reprises lors des freinages violents... et moi avec !

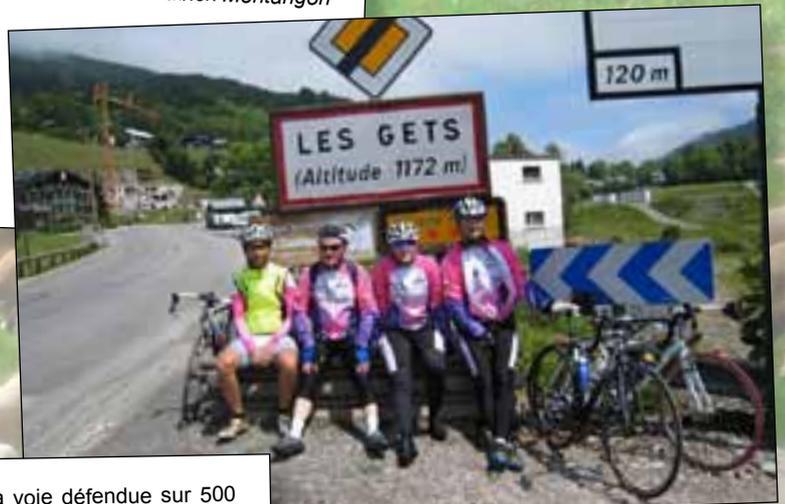
Notre premier gîte est un sympathique Centre de Vacances pour nous tout seul ; on nous répartit dans 2 dortoirs. Notes : accueil = 4 ; confort = 3 ; table = 3 ; une adresse intéressante pour un séjour « club » !

Météo : sombre au départ mais sans pluie, un peu de soleil à partir des Gets.

Patrick Montangon

Ils auront tout essayé pour nous décourager : le week-end avant le départ, j'avais encore le dos bloqué depuis plusieurs semaines ; puis le dentiste me soigne in extremis une vilaine carie. A J-2 il tombe 40 cm de neige en Savoie ! et enfin le col de l'Iseran qui ouvrira la veille de notre passage. Mais devant notre détermination, tous ces barrages vont sauter les uns après les autres.

Patrick Montangon



2^e jour :

**Grand Bornand / Bourg-saint-Maurice,
3 cols, 92km**

Le lendemain, les jambes sont encore lourdes (à cause de cette s... de Colombière !), direction Beaufort et son fromage de Savoie. Les Aravis et autres Saisles se passent sans problème, mais je dois gérer des débuts de crampes ; quel spectacle au sommet des Aravis, quand les montagnes surgissent du brouillard sous un ciel bleu ! À Beaufort la Coopérative est fermée, adieu à nos espoirs de gruyère. Au pied du Cornet de Roseland la route est fermée à la circulation pour cause d'éboulements, un barrage infranchissable même aux piétons, avec une déviation abrupte que nous choisissons de ne pas prendre ! Je passe une pince à Malek qui découpe le grillage, pendant que Sandrine et moi faisons le guet... et que Silvin appelle les flics (ouf, pas de réseau). Nous emprun-

tons discrètement la voie défendue sur 500 mètres en contournant de nombreux éboulis.

La montée du Cornet se fait au soleil, en maudissant les nombreux motards qui attaquent comme des malades sur des trajectoires de grand prix dans un vacarme assourdissant.

Hébergement à La Nova, une auberge de montagne dans la descente du Cornet, qui héberge essentiellement des randonneurs ; le site est grandiose. On est tous regroupés dans le même dortoir ; on en profite pour visionner les premières photos du périple.

Notes : accueil = 3 ; confort = 3 ; table = 3 ; une autre adresse intéressante pour un séjour « club » !

Météo : ensoleillé mais frais.

Patrick Montangon



3^e jour :

Bourg-saint-Maurice / St Michel de Maurienne par l'Iseran, 145 km

C'est la plus longue étape, car il fallait prévoir l'option Madeleine au cas où l'Iseran eût été fermé. La difficile montée du barrage de Tignes sous une pluie glaciale est un cauchemar ; c'est transis de froid que nous découvrirons le magnifique village de Val d'Isère. Des vêtements secs (merci à la voiture suiveuse), un chocolat chaud et le retour du soleil nous remettent sur pied pour aborder le col de l'Iseran, le plus haut de notre périple. Beaucoup de neige de part et d'autre de la route ; crevaisson de la remorque à quelques mètres du sommet ! quand on arrive, Malek a déjà réparé ; soit il est très habile, soit il avait une grosse avance...

Il faut s'habiller pour la très longue et glaciale descente, mais en-

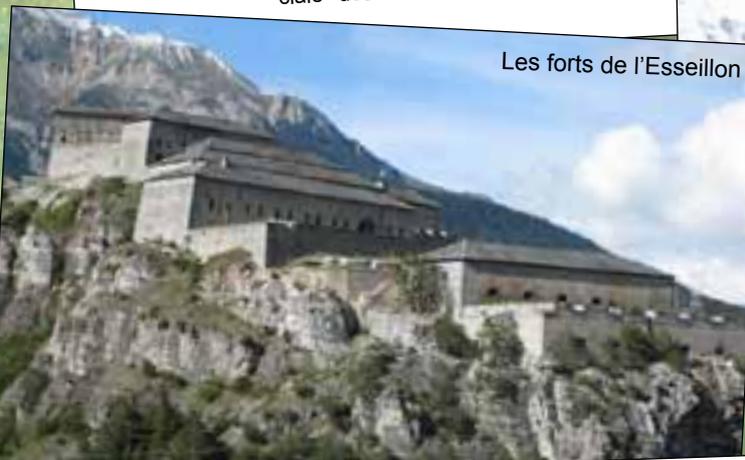
core une fois : des paysages d'une beauté à couper le souffle !

Il fait plus de 30°C en arrivant à Saint Michel de Maurienne ; notre petit hôtel n'est pas celui des Astana, mais juste à côté et quelques étoiles en moins (Malek dégotera un bidon en faisant leurs poubelles). Les chambres sont de petits appartements, et avec terrasse pour la suite présidentielle. Notes : accueil = 3 ; confort = 3 ; table = 2 (à cause des mouches !)

Météo : pluie et froid jusqu'à Val d'Isère, soleil ensuite.

Patrick Montangon

Les forts de l'Esseillon



4^e jour :

St Michel de Maurienne / Briançon par le terrible Galibier, 110 km

Dur dur d'attaquer le Télégraphe après le p'tit déj' et sous une pluie torrentielle jusqu'à Valloire. Bris de chaîne pour Silvin qui finira dans la voiture suiveuse. À Valloire, ce sont les tristes séparations : Nathalie nous quitte comme prévu (Jacqueline, la maman de Sandrine doit prendre la relève à partir de Briançon) mais de plus elle embarque Silvin, car aucun mécano n'est ouvert à Valloire ! On n'est donc pas à la joie tous les 3 dans la montée vers le terrible Galibier, notre expédition est toute bouleversée par cet abandon.

À partir de Plan Lachat ce sont à nouveau des pluies torrentielles ; et dans ces montagnes, les abris sont quasiment inexistantes ! La descente du Lautaret se fait dans le brouillard et

par une température proche de 0°C. Mais la plus belle émotion de notre aventure nous attend au bas du Lautaret : Élise qui émerge du brouillard avec son appareil photo, Jacqueline et Eliot... et Silvin qui a choisi finalement de poursuivre en voiture jusqu'à Briançon ! Nous profitons du capot tout chaud de la Clio pour réchauffer nos doigts gelés.

Quelques difficultés pour trouver le Chalet de Champ de Blanc, mais c'est une chambre d'hôte très agréable qui nous attend ; la décoration intérieure tant qu'extérieure est superbe. Notes : accueil = 2 (à cause de la patronne) ; confort = 4 ; table = 4

Météo : pluies torrentielles puis soleil à Briançon.

Patrick Montangon



Col du Galibier (Alt. 2645 m)



5^e jour :
Briançon / Barcelonnette,
2 cols, 104 km

Pendant que Sandrine et Malek s'acheminent doucement dans le col de l'Izoard, Silvin et moi recherchons un mécanicien dans Briançon, pour le remplacement de sa chaîne et pour dévoiler ma roue arrière ; cette dernière explose sur l'établi, je repars avec une paire toute neuve. C'est finalement avec 1h30 de retard que nous entamons le difficile et magnifique col de l'Izoard, pour retrouver les autres au sommet. La descente sur Guillestre se fait au soleil, avec encore une fois un détour abrupte pour cause de route fermée.

Casse-croûte agréable sur la place du village, avant d'attaquer le col de Vars ; les 8 premiers kilomètres sont très difficiles, la suite également, bien que donnée pour «

bien roulante » par le guide du GTA. Sur le sommet, je me fais siffler par une marmotte : admirative ? Une fois de plus, j'ai la faiblesse de maudire « la fille » qui nous a embarqués dans cette galère !

La récompense c'est l'arrivée à Barcelonnette pour notre première table d'hôte : le Gîte Tranquyl, à qui on attribuera la note maxi. Notes : accueil = 5/5 ; confort = 5/5 ; table = 5/5 partagée avec nos hôtes et leurs enfants.

Météo : beau temps

Patrick Montangon

Voilà, 5 jours sont passés et la tête est toujours dans les nuages. Pourtant avec une météo peu clémente, cette Grande Traversée des Alpes ne fut pas de tout repos. Mais que diable, pluie, vent, neige, l'aventure humaine à laquelle nous avons participé reste un grand moment d'émotion. Un grand merci à tous les 7, sans qui ce périple n'aurait pu se faire et comme toute bonne chose a une fin alors vivement la prochaine !

Silvin Rey Dit Guzer

L'Izoard



ALTITUDE : 2770

6^e jour :
Barcelonnette / Guillaumes,
1 col, 77 km

Encore une fois, nous allons trouver des conditions météo très difficiles, qui vont gâcher le col de la Cayolle, pourtant donné le plus beau de tout notre parcours. Il fait 4°C au sommet, nous faisons vite les photos avant d'attaquer la descente la plus glaciale de notre aventure (sans gants pour Malek !) On termine à Guillaumes, au pied de Valberg ; un village très sympathique que nous visitons longuement ; ici on n'est qu'à 1 € de Nice : c'est le prix des transports en commun dans les Alpes Maritimes, quelle que soit la destination.

Par contre l'auberge est particulièrement insalubre ! Malek prend des

photos et se promet de la faire fermer à son retour. Notes : accueil = 2/5 ; confort = 1/5 ; table = 3/5 (pour les andouillettes grillées / frites)

Météo : pluie et encore pluie !

Patrick Montangon

Chapelle de l'Iseran



Un grand merci à Nathalie, à Jacqueline et à Élise, sans qui cette expédition n'eût pas été possible. Ils auront tout enduré : la pluie, le froid, le brouillard, la grêle, les routes fermées... Malgré une météo difficile, Sandrine, Malek, Silvin et Patrick ont enfin rallié Menton, heureux et pas peu fiers d'avoir bouclé leur Grande Traversée des Alpes !

Quelle émotion, lorsqu'avec Nathalie et Jacqueline nous avons fixé sur la pellicule leurs arrivées en haut des cols mythiques, lisant sur les visages le dépassement de soi. Nous avons vécu des moments forts et intenses, et gardons pour nos quatre « forçats de la route » un grand sentiment d'admiration.

Élise Montangon

Juin 2011 restera gravé dans ma mémoire... Une merveilleuse aventure remplie de joie, d'amitié et de partage. Étant voiture suiveuse avec Élise pendant 3 jours et demi, j'ai pu voir les efforts de nos cyclos dans les ascensions des différents cols. Leur motivation, plus que jamais présente, leur esprit d'équipe, leur détermination ont fait de cette Traversée des Alpes, de Thonon-les-Bains à Menton, un parcours extraordinaire. Pas un seul n'a lâché son vélo, un moral d'acier nos roses ! Les appareils photos ont surchauffés, près de 1 500 prises de vues, que de souvenirs ! Et un bel album en perspective.

Les 7 gîtes, chambres d'hôtes que nous avons réservées ont été fort appréciés par tous et nous avons toujours eu un accueil chaleureux. Après les repas, direction dodo pour décontracter les petits muscles des cyclos imbibés de pommade, Les lendemains, petits déjeuners copieux, une photo de départ et hop une ou plusieurs ascensions de cols par jour.

Élise et moi-même partions faire les achats afin de ravitailler les estomacs de nos coureurs.

Les paysages montagneux tout au long du circuit, avec la neige présente au col de l'Iseran était fabuleux. Même les marmottes nous tenaient compagnie... Malheureusement la pluie est tombée pendant ces jours et il a bien fallu rouler quand même. On se souviendra tout du petit chocolat pris à Val d'Isère pour nous réchauffer ! C'est avec une grande tristesse que j'ai dû laisser mes amis au col du télégraphe car je devais rentrer sur Lyon. Le transfert des bagages de chacun était organisé avec la maman de Sandrine qui prenait la relève... Je tiens à féliciter sincèrement Patrick, Malek, Silvin et Sandrine pour avoir fait l'ascension des 16 cols en 7 jours avec 18 108 mètres de dénivelés positifs et 760 km dans les jambes. Une équipe de choc, une réelle amitié.

Nathalie Rey Dit Guzer

7^e jour :
Guillaumes / Valdeblore,
2 cols, 57 km

Arrêt casse-croûte au pittoresque village médiéval de Roubion ; ensuite on doit s'abriter au moins 2 heures dans l'église (je ne m'étais encore jamais assoupi dans un confessionnal !), puis à l'office du tourisme tenu par une charmante jeune femme portugaise. Un gars du coin nous lance ce proverbe : « Brume sur les monts je reste à la maison, brume dans vallée je vais travailler. » Pas question pour nous de rester à la maison, nous entamons la descente de la vallée de la Tinée, époustouflante de beauté, avec ses roches rouge foncé et ses torrents de boue jaune. On perd -un temps- Silvin qui file sur Nice pendant que l'on monte le col de Saint Martin sous des trombes d'eau (chaude par contre).

Arrivée à la Table d'hôte du Grand Chalet, judicieusement située à 800 m du sommet (merci Élise...) Et là je suis bien embêté pour la notation, car j'avais déjà attribué la note maxi il y a 2 jours, alors qu'ici c'est le top du top ! Notes : accueil = 6/5 ; confort = 6/5 ; table = 6/5 (pour les fromages et la confiture)

Météo : pluie et encore pluie !

Patrick Montangon



8^e jour :
Valdeblore / Menton,
2 cols, 80 km

La der des der, on est tout fébriles au départ. Au pied du col de Turini, je note une inscription amusante en grosses lettres sur la façade d'une auberge fermée « Viens donc boire un coup ici plutôt qu'en face ». Encore un col long et pentu, avec du brouillard au sommet, à la limite de la pluie ; mais on retrouvera vite le beau temps dans la longue descente (3000 m de dénivelé cumulé sur cette étape !) Casse croûte au soleil à Sospel avant d'attaquer notre dernier col, puis la descente émouvante sur Menton, avec la mer en point de mire.

Après un détour obligé sur le bord de mer, nous partons en quête de l'auberge de jeunesse, haut perchée sur une des collines qui dominent Menton. Hélas, Jacqueline et

Sandrine doivent rentrer dès ce soir, Malek et Silvin demain. Élise et moi avons choisi de rester jusqu'à dimanche, pour profiter de cette belle ville aux nombreux orangers. L'auberge est vraiment très agréable, avec un point de vue magnifique sur Menton, et tenue par 2 jeunes filles sympathiques et dynamiques. On nous attribue un dortoir de 16 lits pour nous tout seuls ! Notes : accueil = 5 ; confort = 3 ; table = 4 (pour les p'tit déj)

Météo : fini la pluie, brume puis soleil, soleil, soleil...

Patrick Montangon

780 km sur 8 jours, 16 cols, 18 000 m de dénivelé, 5 jours de pluie. Mais surtout une semaine de bonheur avec des copains(nes), dans des paysages époustoufflants de beauté et certainement ma plus belle expédition avec le club ! Respect à Sandrine pour ses exploits de tous les jours (maintenant elle grimpe la fille !), et merci surtout de nous avoir embarqués dans cette « galère ».

Patrick Montangon



Quand j'ai proposé cette aventure, il n'y avait aucune prétention de ma part comme certains l'ont sous-entendu. Juste un défi avec moi-même et partager une « folle » aventure avec des copains cyclistes, à travers une passion commune. Je remercie encore Silvin, Patrick et Malek de m'avoir suivi dans ce beau périple, dans la joie, la bonne humeur, les petits coups de gueule et la fatigue. Un grand merci à un trio d'assistance : Élise, Nathalie et Jacqueline

À défaut de décevoir certains : JE SUIS ARRIVÉ AU BOUT, sans un jour penser à l'abandon. De plus, quand les 3 loustiques PEONE, GOLGOTE, LA PINCE, qui ont pris le départ avec vous de Thonon, se mettent en retrait derrière vous afin de vous laisser entrer la première dans Menton, ville d'arrivée de cette belle aventure. Que puis-je dire. RESPECT A VOUS MESSIEURS !

Sandrine Forel

pour plus de photos : c'est ici

Carnet de route... de Saône-et-Loire

Une belle aventure en Saône-et-Loire pour le Club des 5

Un prologue sous la pluie

Vendredi c'est sous la pluie que l'on arrive à Gueugnon, ville départ de l'édition 2011 de la route de Saône-et-Loire. Des chutes sont au programme de cette première étape. Côté Rose, Jean-Michel jouera la sécurité, David le fera à fond et Sylvain laissera parler la force pour terminer 9^e malgré un petit problème de parcours. Même s'il ne fait que 9^e et que pour lui tout est foutu « dixit Maublack », on lui fêtera ses 10 printemps dans notre petite chambre d'hôtel !

Samedi de rêve

Qui aurait pu dire à notre réveil que la journée allait briller de jaune et de rouge ?! Petit transfert de voiture, une petite montée d'adrénaline mais on tient le timing pour être à temps sur la ligne de départ de la deuxième étape.

Après plusieurs hésitations, Jean-Michel - diminué - décide de prendre le départ. Mais quelques kilomètres plus loin, il a dû se rendre à l'évidence et monter dans la voiture balai. Pendant ce temps devant, une échappée de 27 coureurs est lancée ; David se permettra le luxe d'une petite attaque avec trois compagnons. Malgré une crevaillon, Sylvain revient en force mais, il lui manquera un boyau pour atteindre la plus haute marche du podium.

Fort déçu d'avoir échoué pour la victoire d'étape, il aura marqué la journée de ses attaques pour le grand prix de la montagne et la prise de maillot à pois. Mais que dis-je ! Je pars plus d'une heure pour faire réparer les boyaux crevés et quand je reviens Sylvain porteur du Maillot Jaune et David du Maillot à pois. Quelle belle surprise !



Un dimanche entre rires et larmes

Une étape matinale de 43 km attendait nos coureurs avec pour objectif de garder leur belle tunique. Est-ce que la seconde de Sylvain suffira, David a-t-il assez de points d'avance ? La pression monte, Sylvain ne se fait aucune illusion - c'est trop peu - et David se battra jusqu'au bout.

Une étape rapide, parcouru à un peu plus de 39 km/h de moyenne, juste le temps d'aller voir le peloton au sommet de la bosse et rallier l'arrivée. Malgré une défense incroyable et une rage de vaincre, David devra laisser partir son maillot à pois sur les épaules de Christophe Beaufils qui lui aura mené la vie dure. Sylvain lui conservera son maillot. Mais l'après-midi s'annonce dure.

Voilà le départ de la dernière étape donné, autant de pression sur les épaules de nos Roses que dans la voiture. En direct, avec le peloton grâce à la voiture d'Oullins, on a filé vers la première difficulté.

Aïe ! Ça va faire mal. Un homme en tête, talonné de prêt par trois autres dont David. Sylvain est au chaud dans le peloton mais on sent qu'il est fébrile. La fatigue se fait sentir chez les coureurs et le peloton s'étire à perte de vue. Puis, c'est direction la ligne d'arrivée. Une attaque est lancée par Sébastien Landré avec deux autres hommes, le trio compte 1'15 d'avance au premier passage de Tramayes. Lorsque le peloton passe avec David en tête, Sylvain lui est à l'arrière assis sur la selle, tout en force et le visage marqué. Je comprend alors que la Route de Saône-et-Loire lui échappera cette année mais il se battra jusqu'au bout en disputant le sprint pour une quatrième place d'étape et celle du général. Le regard triste mais l'esprit lucide : « il y avait plus fort que moi. »

Pour finir, je dirais une équipe de choc . Un week-end plein d'émotion. De superbes souvenirs. Rendez vous l'année prochaine, encore plus FORT !

Sandrine Forel

Une première étape ?

Ne pratiquant pas le vélo, Aurélie s'est surprise à s'intéresser à ce sport en suivant son compagnon David Courlet sur les courses...

Quand Sandrine m'a proposée de partir avec eux, j'ai tout de suite été emballée à l'idée d'accompagner « la fine équipe » sur la Route de Saône-et-Loire, l'une des plus jolies courses du circuit à ce qu'on m'en avait dit. Je n'ai pas été déçue.

Dès le prologue j'ai été plongée dans l'ambiance 'course à étapes', plus d'une centaine de coureurs avec des équipes imposantes de 10 à 15 coureurs face à l'ACMV et sa petite équipe de 3 coureurs mais plus motivés que jamais. Sylvain, en grande forme, prévoyait de casser la baraque...

La grande surprise intervient le second jour avec la prise du maillot jaune pour Sylvain et le maillot à pois pour David. Que du bonheur, mon homme : le grimpeur de la journée et son coéquipier maillot jaune, que rêver de mieux ? La fine équipe a tenu ses engagements et nous rentrons à l'hôtel très heureux de ces victoires, tout en sachant que le plus dur reste à venir et que les écarts avec les autres équipes sont minimes. Nos coureurs seront suivis de prêt sur la course du lendemain. L'heure est à la fête mais aussi aux stratégies à mettre en place pour conserver les maillots.

Notre rôle dans la voiture suivie est de faire en sorte que nos champions n'aient pas à se soucier des détails d'organisation (l'approvisionnement en eau sur le circuit, de retrouver les véhicules à la

fin des étapes, la préparation des boissons et casse croute de récup, les dossards et les épingles à nourrices : grosse logistique...) Il faut qu'ils puissent se concentrer uniquement sur leur course. Nous avons eu la chance de les voir à plusieurs reprises sur le circuit. Nous avons ainsi pu les encourager et les motiver tout au long de la course. Jean-Michel, l'expérimenté, n'a pas manqué de prodiguer quelques conseils stratégiques.

C'est sur la ligne d'arrivée que mon cœur palpite le plus : qui va arriver le premier ? Où sont nos coureurs ? Combien de points ? Conserve-t-on les maillots ? Autant de questions qui tournicotent dans ma tête avant l'issue de la course. Autant dire que l'ambiance était à son comble. Malheureusement, nous perdons les deux maillots le dimanche soir. Ce n'est pas très grave, je suis contente et fière des prouesses de la journée, d'autant que nos coureurs ont été vaillants et « costauds » (dixit Sylvain).

En bref, j'ai adoré ces quelques jours. Nous avons passé des bons moments de franche rigolade. Je retiens aussi et surtout que nos Roses savent garder le sourire et leur bonne humeur malgré les difficultés et les rebondissements d'une telle course. À quand la prochaine ?

Aurélie

Interview Jean Michel Maublanc

Attendue depuis des mois, l'édition 2011 a été pour toi plus courtes que prévue ?

Oui, après un prologue où je n'étais pas du tout motivé et que j'avais fait uniquement par obligation, je pensais me racheter dans l'étape du samedi. Malheureusement, une grosse indigestion ou un virus m'a empêché de bien me comporter dans cette étape. Ne pouvant rien garder (à côté et sur le vélo, je vous passe les détails), je n'avais aucune force. J'ai pris quand même le départ car ma fille attendait mon passage juste avant le 1^{er} GPM mais en grimant celui-ci, il a fallu se rendre à l'évidence, c'était trop dur et j'ai bâché.

L'équipe a porté le maillot jaune, le maillot à pois, tu peux être un prétendant au maillot vert. Un triplé peut-il être envisagé sur une autre édition ?

Les 2 Roses ont été monstrueux mais je ne pense pas qu'un triplé soit possible. Avoir déjà les 2 maillots dans la même équipe est déjà exceptionnel surtout sur cette épreuve alors 3... ! Et pour parler plus spécialement du maillot vert, sur les RSL, il est assez particulier à avoir. Les sprints sont placés de manière étrange à mon goût, les bosses sont dures à passer pour un sprinter et surtout, l'Italien (Alan Croci) qui se bat pour ce maillot est un monstre. Mais si je trouve les raisons de mes douleurs aux jambes et que je reviens dans une forme correcte, nul doute que je me battrais pour le porter le dimanche soir.



Interview

Sylvain Maublanc

Ton rêve était de porter un maillot et pourquoi pas gagner cette épreuve qui te tient à cœur. On va dire que 2011 en réalise une partie ?

C'est vrai que « la Route » a toujours été une course à part dans la saison avec une notoriété, une organisation hors du commun. Depuis toujours, je regardais ce car-podium, comme chez les pros avec des yeux émerveillés. Il y a 2 ans, je suis enfin parvenu à monter sur ce camion au milieu des miss et élus par le biais d'une victoire d'étape. C'était déjà une immense satisfaction. Dès lors, le port d'un maillot devint un rêve. À la fin de l'étape du samedi, après m'être fait battre pour 20 cm pour la victoire, la déception fut immense mais de courte durée. Lorsqu'on m'annonça que j'avais pris le maillot, je ne savais plus si c'était réel ou si je rêvais. Deux étapes en jaune, quel bonheur et quel honneur.

Qu'a-t-il manqué ?

Le dimanche après-midi, je n'ai pu défendre le maillot sur une offensive de 3 grimpeurs dans l'avant-dernier col. Il m'a manqué des jambes à ce moment-là. Elles n'étaient pas aussi bonnes que la veille. David, toujours prêt à rouler a tout tenté et a pris un dernier long relais de 15 bornes. Mais à 3 contre 1, la bataille n'était pas équitable. Un deuxième costaud comme David et le coup était jouable, mais notre pompier est malheureusement unique.

Rendez-vous en 2012 pour faire encore mieux ?

Ce super week-end m'a forcément donné envie de revenir et de regouter à ces joies. Pas sûr qu'autant de réussite se reproduise chaque année. En tout cas cette édition 2011 restera gravée dans ma mémoire. Pour 2012, qui vivra verra...

Interview

David Courlet

Deuxième au général du Bourbonnais, porteur du maillot à pois à la Route de Saône-et-Loire en seulement une mi-saison de compétition ! Où David Courlet s'arrêtera-t-il ?

C'est vrai que les résultats en cette première saison de compétition sont présents. Cela me reconforte dans ma préparation, car on a rien sans rien, et j'essaie à chaque fois que je monte sur le vélo de progresser et surtout de me faire plaisir. Néanmoins, les dernières courses que j'ai pu faire, m'ont montré qu'il me reste encore du chemin à parcourir, mais ça ne fait que renforcer ma motivation. À chaque course j'apprends, je me fais plaisir. Après mon arrêt du judo, j'étais en manque de compétition et je dois dire qu'avec le vélo, je retrouve plein de sensations auxquelles je suis accroc. Alors tant que l'envie sera là...!



maillots. Heureusement Jean-Michel, toujours à l'affût, n'hésite pas à se mettre à se mettre à nu pour me prêter son habit de lumière ! En montant dans l'énorme camion podium, l'organisateur m'informe qu'à une minute près, j'étais disqualifié... Ça rigole pas à la Route de Saône-et-Loire ! Une fois en place dans les loges, on a vraiment l'impression d'être une star ! Cette remise de récompense reste le meilleur souvenir de cette compétition.

Je crois que ça va être maintenant une énorme source de motivation. Je veux y retourner dans ce super camion !

Satisfait à l'issue de cette 2^e course à étape de ta carrière cycliste ?

Globalement satisfait, car on ne rentre pas bredouille : deux maillots pour le club avec seulement trois coureurs. Satisfait aussi en ce qui concerne l'organisation d'un tel événement.

Comme je l'ai beaucoup répété, c'est vraiment comme à la télé ! En commençant le vélo c'est le genre de course qui me fait rêver ! Mais, je m'aperçoit qu'il y a encore du boulot pour devancer les meilleurs, j'aurai quand même bien ramener ce maillot à pois jusqu'à la dernière étape et pourquoi pas un maillot jaune... Il faut encore progresser physiquement et tactiquement, mais c'est ça aussi qui fait le charme du vélo.



Lors de la 2^e étape, Sylvain part au podium pour prendre le maillot à pois, mais finalement c'est toi qu'on appelle. À ce moment qu'est ce qu'il se passe dans ta tête ?

Au début je n'y crois pas trop, je suis déjà changé et prêt à prendre des photos du podium. Il me faut vite revenir à la réalité et trouver cuissard et maillot pour monter en loge en attendant la remise des

pour plus de photos : c'est ici