

Quoi de neuf ?

JUILLET 2014



CYCLOTOURISME et VTT

3 – 10 août : Semaine fédérale

6 septembre : Soirée grillade

LES longues journées sont là alors une bonne occasion de sortir des sentiers battus.

En effet de nombreux clubs FFCT organisent tous les dimanches, des randonnées conviviales, souvent agrémentées d'un repas, qui nous permettent de sortir de nos parcours habituels.

Dernièrement nous sommes allés ainsi à Nérac, Pouillon, Salviac. Ce dimanche nous serons à Périgueux. Chacun de nous y avons retrouvé des cyclos d'autres régions, échangé sur nos diverses pratiques, et évoqué nos futurs projets et avons terminé la journée sur un : « à bientôt ! » plein d'espoir.

Ces moments de convivialité doivent rester un temps fort de notre activité.



Serge Polloni, président



LE PARTAGE , LA DÉCOUVERTE

L'été étant propice aux escapades, il vous sera facile de trouver sur vos lieux de vacances une randonnée ou parfois même de vous mêler à une sortie club. Vous y serez certainement bien accueillis. Peut-être créez-vous des liens qui donneront envie à ces cyclos d'ailleurs de nous rendre visite, de découvrir notre région à travers une balade que nous proposons.

N'oubliez pas que nos sorties continuent tout l'été, parfois en petit nombre, mais sachez que seule la qualité des échanges est essentielle.

Bonnes vacances à toutes et à tous



Quoi de neuf ? ...

Prochainement

13 – 8 août

Semaine fédérale, St Pourçain sur Sioule, Allier

6 sept

Soirée grillade, rue de Lille

14 sept

Randonnée St Sylveste sur Lot

27, 28 sept

Randonnée Codep : entre Marmande et Bergerac.
Infos auprès de Alain Picaut, bulletin d'inscription [ici](#)

Date à retenir

30 nov

Assemblée générale et repas de fin d'année

Le calendrier complet est [ici](#)

Entre vignoble du Marmandais et Périgord pourpre

LE CODEP organise sa traditionnelle randonnée de fin de saison le 27 et 28 septembre.

Au départ de Marmande, un parcours de 127 km nous emmènera par Duras et Eymet vers le l'hébergement à Creysse, près de Bergerac.

Le lendemain, au retour, nous passerons par Beaumont-du-Périgord, Villeréal et Miramont-de-Guyenne.

Trois sites BCN/ BPF sont au programme.

Le moment de commencer ta collection de tampons ?

Plus d'information [ici](#).



TOUTES À STRASBOURG 2016

APRÈS Toutes à Paris en 2012, voilà un nouveau rassemblement féminin en juin 2016, cette fois avec la participation non seulement des françaises, mais aussi d'autres européennes.

Comme en 2012, un groupe d'une vingtaine de féminines va traverser la France. Cette fois entre Agen et Strasbourg, en 9 étapes. Pour l'instant l'ASPTT aura entre 5 et 7 participantes.

Toutes les cyclistes sont les bienvenues, licenciées ou non, donc parles-en à toutes celles qui pourraient être intéressées.

Pour plus d'information, contactez Daniel Vanwaterloo, tél. 06 73 52 19 99





LES tandems de l'ASPTT ont su apprécier ce rendez-vous, où une quarantaine d'équipages, dont quatre de la Section Tandem des

Auxiliaires des Aveugles de la Région Parisienne ont sillonné les routes du Périgord.

Certains ont traversé la France, d'autres le Chanel, quelques-uns n'ont pas hésité à franchir l'Atlantique pour retrouver leurs amis tandémistes. Les trois jours à Salviac n'ont pas échappé à ces moments conviviaux qu'affectionnent tous les cyclos.

Mary et Bob, citoyens américains, salviacois et membres de Salviac cyclotourisme (25 cyclos) ont mis tout en œuvre pour que ces journées soient une réussite.

Stéphanie, Jeanine et Nicole, galamment accompagné par Serge et Jean-Claude sont venus rejoindre leurs amis pour la balade du dimanche, aux portes du Périgord.

L'histoire du chaînon manquant

A L'ORIGINE, seul le tandem Dianick et Michel s'était manifesté pour participer au brevet des 600 km. Mais après la sortie de 300 km en solo, Serge, Yves, Georges et Jean-Marc se sont donné rendez-vous pour accompagner le tandem sur le 600, qualificatif de l'édition [Paris-Brest-Paris 2015](#).

L'équipage du tandem, novice dans le domaine de la longue distance a su apprécier les égards des camarades accompagnateurs.

Bientôt huit heures de selle s'étaient écoulées. Une dizaine de minutes après la pause déjeuner, à quelques kilomètres avant Notre Dame des Cyclistes, aussi soudainement que brutalement, la pédale gauche de transmission du tandem se détache du pédalier puis la chaîne passe sous la roue arrière, dans un jet d'étincelles.

Pris de panique, Michel actionne le frein de secours, faisant vaciller l'équipage. Le miracle a eu lieu ; pas de chute et comble de chance, Yves suçant la roue du tandem comme d'accoutumé, récupère sur le macadam, l'érou de serrage de la manivelle ; malheureusement la chaîne avait cédé et une partie des maillons était irrécupérable.

Alors que Dianick désabusé, échafaude déjà une solution de rapatriement, Yves dont les qualités manuelles et le sens aigu de la mécanique sont bien connus, réagissait aussi rapidement que Mike Gyver.

Pendant que Serge priait et qu'Yves s'évertuait à réparer, un cyclo inconnu passe et s'approche de l'équipage, après être hélé par Dianick.

Après l'échange d'hypothétiques solutions, notre compère propose d'aller chercher chez lui ce qui nous permettrait de repartir.

Un court instant plus tard, au volant d'une superbe Renault 19, notre ami est de retour, portant sa collecte dans une poche, trois bouts de chaîne, dont un, appartenant à une mobylette. Yves fit rapidement la sélection et s'activa pour remonter la chaîne, après avoir bien pris soin de la lubrifier. L'huile fut prélevée directement sous le capot de l'automobile de notre nouvel ami cycliste qui nous jeta un regard déconcerté. La patience et le geste habile d'Yves redonnèrent vie à la mécanique.

Dieu merci, nous avons trouvé le chaînon manquant.

**BREVET DES
RANDONNEURS MONDIAUX**



IL Y A effectivement eu de l'ascension et des pruneaux lors de ces trois jours pour les quelques 500 cyclos à la découverte de l'agenais, l'Albret, la vallée du Lot et le val de Garonne.



Francis Depierre

L'ascension au pays du pruneau

Jeudi 29 mai Pas bien vaillants les cyclos ce matin-là, beaucoup restèrent sous la couette. Les plus téméraires enfilèrent les vêtements de pluie pour affronter le parcours qui les emmena vers Pujols.

La plupart prirent le circuit 1, et pourquoi donc ? Parce que nous n'étions pas seuls sur

la route, Pont du Casse organisait à la même heure sa multi rando et leur baliseur à St Arnaud, un peu perdu par cet afflux de cyclistes, envoya tout ce petit monde direction La Croix Blanche.



Rien de grave puisque le but de la matinée était de rejoindre le point de convivialité à Pujols. Après quelques pruneaux au ravitaillement, les cyclos découvrirent la place forte par la rue du Temple, surpris par le charme des maisons aux façades blanches ou à colombages.

Le parcours musarda ensuite dans la campagne où se dégageaient régulièrement de magnifiques points de →

← vue qui ne laissèrent pas les cyclos indifférents. Les plateaux repas attendaient les cyclo-routes et vététistes à Prayssas .

Ah ces vététistes ! Ils furent dévisagés à leur arrivée, certains avaient dû se rouler dans des bauges à sangliers. Sur le parking, ils commencèrent par éplucher les croûtes de boue qui les couvraient sur tout le corps avant de pouvoir goûter au menu du jour.

Trois circuits étaient proposés pour le retour sur Agen, certains, fatigués, rentrèrent par le circuit 1, mauvaise pioche, le plus facile était le plus long, retour par Clairac et Aiguillon.

En soirée, un pot de bienvenue fut offert aux cyclos après quelques brefs discours de l'adjoint au Maire, du Président du codep 47 et du président de la FFCT, Dominique Lamouller. La confrérie du Bruilhois et les bandas « los seniors del Bruilhois » animèrent la fête.

Vendredi 30 mai On a beaucoup discuté météo ce matin, pleuvra, pleuvra pas ? On verra. Les cyclos s'évadèrent d'Agen par les



pistes cyclables, le Passage et le rond-point du facteur et le canal pour découvrir Sérignac et son clocher tors.

Les vététistes s'étaient donné rendez-vous également à Sérignac, tous beaux tous propres, ça, c'était avant, avant d'aller affronter les chemins des coteaux de Montagnac. Beaucoup de cyclos empruntèrent le circuit vers Vianne, Barbaste, Nérac.

Photos, discussions, on pousse le vélo, on s'assoie au pied du pont pour mieux admirer. À n'en pas douter, il y avait là de vrais cyclotouristes. À Nérac, le soleil cherchait à se faire une place entre les nuages lourdement chargés ce qui donnait de magnifiques contrastes sur la Baïse et le pont romain.

Le point de convivialité était placé près de l'embarcadère pour les excursions →

Le château fort à Barbaste





← sur la Baïse, il y avait des pruneaux bien sûr, un peu, beaucoup, pour la route,. Cette route qui joua à saute-collines jusqu'à Montagnac et la pause casse-croûte. Certains sortirent la veste de pluie, d'autres ne virent pas une goutte. Ce fut comme la pomme d'arrosoir sur une fleur. Les nuages ont dû chercher les plus belles plantes à vélo.

Samedi 31 Mai Au menu : les collines de Guyenne avec une pause convivialité à Beauville où les cyclos ont pu se goinfrer de pruneaux. Heureusement, il y avait des buissons partout sur le parcours.

Ce parcours, remarquablement tracé et

fléché selon les cyclos, nous faisait prendre des routes inimaginables, parfois un peu pourries mais tellement belles et tranquilles !

Après le repas à Puymirol, le parcours nous ramenait tranquillement sur la Garonne par St Maurin, la traversait pour rejoindre Auvillar puis retour à Boë.

Il ne fallait pas rentrer trop tard car la journée n'était pas finie, place à la fête et la soirée de clôture. ☺

Cette demi-semaine de découverte au pays du pruneau a pleinement satisfait routiers, vététistes et randonneurs, chacun y a trouvé son compte. Même les moins expressifs n'ont pas manqué de féliciter les organisateurs et l'ensemble des bénévoles.

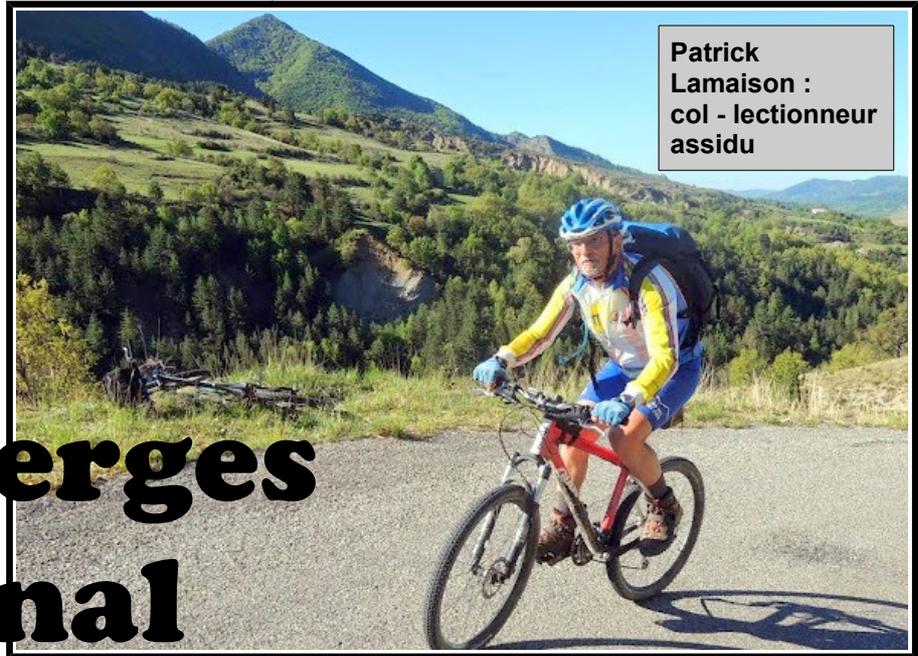
Les photos

[JEUDI](#)

[VENDREDI](#)

[SAMEDI](#)





Patrick
Lamaison :
col - lectionneur
assidu

Des berges du canal aux montagnes escarpées

ADHÉRENT au club des cent cols depuis 1998 avec une liste de 400 cols grimpés lors de diverses cyclo-montagnardes organisées par les clubs de la FFCT et des randonnées organisées par l'ASPTT Agen alors présidée par Michel Castaing.

Je participe régulièrement avec Patrick Lamaison et, parfois, Léon Laquêbe aux diverses concentrations et séjours organisés par le club des cent cols.

Ce printemps c'était à Digne-les-Bains, cité thermale et montagnarde dont la région est bien pourvue en cols divers et variés.

Pour ce séjour d'une semaine les organisateurs avaient prévu deux circuits par jours, l'un pour les routiers, l'autre pour les vététistes, le tout agrémentés de variantes au choix des participants.

Près de 200 cyclos venus de toutes les régions de France et même d'ailleurs.

Suisses, Italiens, Allemands, Belges, Anglais et Français cohabitent et partagent leur passion pour le bonheur de tous et de toutes.

Dès le premier jour des équipes d'une quinzaine de vététistes se forment au gré des affinités et aussi des niveaux physiques. Et, presque par hasard, nous nous retrouvons six postiers dans le groupe.

La météo, annoncée douteuse pour une partie de la semaine, s'est avérée clémente et nous a permis de franchir la soixantaine de cols muletiers et routiers prévus au programme. Aucuns de très connus, si ce n'est le col de Corobin et le col de Labouret; des altitudes variant de 703 m à 1 893 pour le plus haut franchi en traversant quelques plaques de neiges restantes de l'hiver.

Malgré la « pression » un peu chère, la qualité de l'accueil, des repas, des casse-croûtes et des chambres contribuèrent à ce que ce séjour fût une excellente réussite.

La traditionnelle remise des récompenses et la présentation du prochain rendez-vous (dans les Vosges autour du centre Azuréva de Bussang) a clôturé notre séjour. ☘

**Les photos de la
semaine**

Serge Polloni





Jeanine Brotto

DIMANCHE 25 mai Arrivé vers 16h à La Turballe, près de Guérande dans les Pays de Loire, au village de vacances VVF, Récupération des clés de l'appartement qui donne sur la mer. Lieu de résidence de la semaine « les poissons ».

Lundi 26 mai Il fait beau ! Un petit parcours de 67 kms était prévu le matin. Après avoir pris le déjeuner rendez-vous vers 8h30 pour un départ groupé (qui ne fut pas groupé !). Je me suis retrouvée avec Carpentras, Lanion, Méhun et d'autres. →



Concentration national des cyclos ASPTT



← Le début du parcours un peu lent, pas de fléchages alors ! Il faut chercher la route avec les indications données sur la carte. Avant le ravitaillement, les jambes démangent et nous nous retrouvons à quatre. L'équipe est faite pour le début des hostilités.

Mardi 27 mai Visite de Vannes en petit train puis avec la guide pour la semaine. Pique-nique sur l'île aux Moines et le tour du Golfe du Morbihan en bateau. Et tout ça avec un soleil radieux ! Vive la Bretagne !

Mercredi 28 mai Petite randonnée de 73 kms le matin, l'après-midi libre. Après une petite sieste, je suis allée visiter Guérande. De retour au VVF, je suis invitée à l'apéro toujours avec la même équipe.

Jeudi 29 mai Normalement journée libre pour accueillir les collègues qui reliaient leur ville d'origine et La Turballe (257 cyclos). Je me joins aux cyclos de Carpentras et nous avons fait un petit tour pour aller découvrir la côte sauvage vers Le Croisic, Batz-sur-Mer, Le Poulighen, La Baule. C'est BEAU, et il fait toujours BEAU. Youpi ! L'après-midi je suis allée jusqu'à Piriac-sur-



Mer avec mon vélo et retour dans les marais salants avant d'aller accueillir Fernand Alalmargot, son épouse et sa belle-sœur au VVF. Total de la journée : 76 kms

Vie au VVF : Maintenant que tout le monde est là, notre équipe se retrouve à table avec Neufchâtel en Bray. Au total nous sommes 500 cyclos et une soixantaine d'accompagnants.

Vendredi 30 mai Il fait beau et après le petit déjeuner sans encombre (malgré le nombre de cycliste présents) nous partons vers 8h30 en compagnie de Carpentras. Le fléchage n'est pas top et les « fous furieux »

sont désorientés. SOS nous sommes perdus ! Vite téléphone à Patrice Godart, Yves Sarniguet mais.....débrouillez-vous ! Nous nous retrouvons avec un couple de Nevers avec qui nous roulons un moment. En fait nous avons continué malgré les groupes qui faisaient demi-tour. Une dame →



Domaine de la Bretesche dans le Loire-Atlantique



← en bord de route nous informe que nous ne sommes pas perdus. Quelques kilomètres plus loin, nous retrouvons le circuit. Jusqu'au ravitaillement, tranquille puis nous nous retrouvons avec Meudon et ça roule fort. A 20kms du repas, je ralentis un peu. Enfin le repas.....et le repos. Retour au VVF, il ne restait que 40kms à faire cool ! un demi et une douche s'il vous plaît.

Nous avons fait le grand circuit de 144kms.

Samedi 31 mai Après le petit déjeuner en route pour le grand parcours. Nous partons tous les deux avec Fernand. La première partie du circuit est en bord de mer. Il fait beau, c'est beau ! Nous rencontrons les collègues de Metz avec qui, à Agen, nous avons bien rigolé. Après le ravitaillement, quelques côtes font leur apparition, nous sommes dans le Morbihan. Zut ! Ça fait drôle de monter car depuis le départ presque que du plat. Chouette ! Nous arrivons à Arzal. La route est coupée car l'écluse fonctionne. Un petit moment sympathique pour voir traverser les bateaux et discuter avec les uns et les autres, se ravitailler et se reposer.

J'ai du mal, mais nous arrivons au point repas. Ouf ! Il fait chaud.....et Hop ! c'est reparti. Il ne nous reste pas beaucoup de kilomètres pour rejoindre La Turballe. Le vent nous pousse, youpi ! et nous voilà arrivés. C'est fini ! Séance photos avant de savourer une petite mousse avec notre ami

Christian de Carpentras qui nous a accompagnés durant ces deux jours.

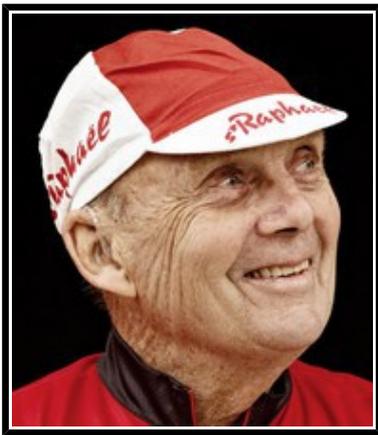
Ce national sera clôturé par un repas convivial où nous nous retrouverons attablés avec nos collègues de Nevers avec lesquels nous avons roulé par intermittence dans les moments de faiblesse et d'égarément. La soirée c'est fini par un bal où les plus intrépides (et les moins fatigués) ont pu se déhancher sur des tubes des années 80.

Pendant ces deux jours, Marina Alamargot et sa sœur, Florine ont participé à des visites guidées qui les ont amenées à La Roche Bernard, les marais salants, Guérande, le parc de la Brière elles ont été enchantées de ces visites.

Dimanche 1 juin Allez zou ! Déjeuner, remballer nos vélos et nos affaires et nous voilà sur le départ Snif ! Snif ! Fini les vacances et rendez-vous en 2016, mais nous ne savons pas encore où ? 

Mes photos





La vie de Brian

🚲 On en a tous rêvé ...

l'histoire d'une rencontre avec l'ancien
coureur Brian Robinson



Fernand Alamargot

D'AUCUN ignore la passion que j'éprouve pour le cyclisme en général et plus particulièrement celui allant la période de l'après guerre, jusqu'à Bernard Hinault, au milieu des années 80.

Cette passion m'a été transmise, ainsi qu'à mes frères, par mon père qui n'avait eu comme moyen de locomotion, jusqu'à l'âge de 50 ans, qu'un vélo.

Il se déplaçait sur un magnifique Automoto, la marque dont Ottavio Bottecchia remporta les Tours de France en 1924 et 1925. Ma mère se déplaçait, elle, sur un vélo de la marque Métropole.

Nous étions paysans et mon père, qui était plus que passionné par le cyclisme, aimait suivre les étapes du Tour de France en direct, mais ne pouvait passer son temps à côté du poste de radio pour attendre les résultats.

Dès l'âge de 8-10 ans, mes frères et moi, étions chargés d'écouter les flashes radio, de noter les temps de passage et les noms des coureurs, de lui porter et de vite revenir à l'écoute.

Cette année le Tour passe par son Yorkshire natal, chose que Brian n'imaginait jamais il y a 60 ans.

C'est ainsi que les grands noms du cyclisme (Louison Bobet, Raphaël Géminiani, André Darrigade,

Fausto Coppi, Charly Gaul, Fédérico Bahamontès, Valentin Huot, Jean Stablinski, puis Jacques Anquetil et Raymond Poulidor) nous étaient familiers.

Et puis, il y a déjà quelques années déjà, j'ai rencontré Léo Woodland, que je ne vous présenterai pas. Journaliste de profession, féru de sport et passionné de cyclisme lui aussi. Il a écrit et publié de nombreux ouvrages sur ce sujet.

Nous avons bavardé et échangé nos connaissances sur ce sujet interminable. Je

“

Dès l'âge de 8-10 ans, mes frères et moi, étions chargés d'écouter les flashes radio, de noter les temps de passage et les noms des coureurs, de lui porter et de vite revenir à l'écoute.

lui ai cité les noms des grands coureurs cyclistes anglais que je connaissais et qui avaient marqué leur époque : le regretté Tom Simpson, Brian Robinson, Barry Hoban, Vic Denson, Michael Wright, et là, Léo m'arrête et me déclare « sais-tu, je connais très bien Brian Robinson, c'est un ami »
→



L'équipée Robinson semble fort réjouir son directeur technique S. Ducazeaux : il aime les coureurs audacieux.

← Tout en continuant notre discussion, Léo me propose, veux-tu que nous l'appelions ensemble ?

J'étais dans l'embarras, ne connaissant pas le moindre mot d'anglais. Léo me rassura et me dit : tu sais, lui, il s'exprime très bien en français.

Nous nous rencontrons un dimanche après-midi et Léo passe un coup de fil vers l'Angleterre pour appeler son ami.

Léo et Brian conversent un moment et Léo lui dit « je suis avec un ami, un fondu de cyclisme qui connaît tout sur ta carrière de coureur cycliste, je te le passe ».



Un jeune homme de 93 ans

Léo me donne le combiné, et j'ai pu discuter avec un homme formidable, à mon écoute quand je lui

narrais ses exploits. Je garde aujourd'hui un souvenir indélébile de cette rencontre. Il souriait et riait quand je lui décrivais les grandes lignes de son palmarès et les équipes dans lesquelles il avait couru.

J'ai en souvenir, l'étape du Tour de France 1958, Saint Briec - Brest. Dans le final, échappé en compagnie de Jean Dotto et de Arrigo Padovan, il lance le sprint de loin. Il allait l'emporter, quand Arrigo Padovan le serre contre les barrières et lève le bras. L'Italien Padovan est déclassé de la première place pour sprint irrégulier.

En 1959, après un très bon début, il est neuvième du classement général, quand malade lors de l'étape Aurillac - Clermont Ferrand, il arrive quatre-vingt cinquième et dernier à 47' 20" du vainqueur, l'ex facteur André Le Dissez. Il est éliminé. Il est toutefois repêché par le jury des commissaires, car il figurait au départ de l'étape, parmi les 10 premiers du classement général.

Une semaine après, complètement remis et peu surveillé par les leaders, il remporte l'étape Annecy - Chalon-sur-Saône devant le même Arrigo Padovan avec →

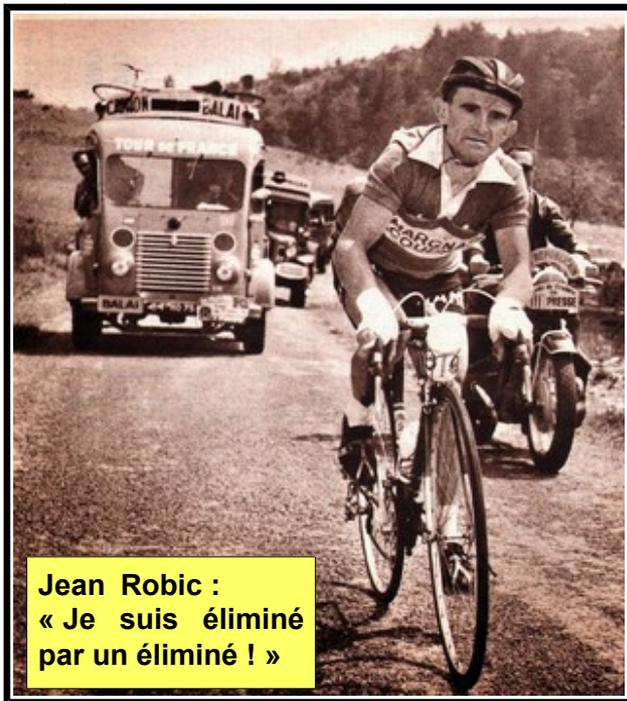
Brian Robinson est né le 30 novembre 1930 à Mirfield (West Yorkshire) il est le père de Louise Robinson, vice-championne du Monde de cyclo-cross en 1999 et 2000 et lauréate de nombreuses victoires dans cette discipline.

← 20' 06" d'avance. Ce jour là, l'illustre Jean Robic qui à 38 ans boucle son dernier Tour de France quittera définitivement la course.

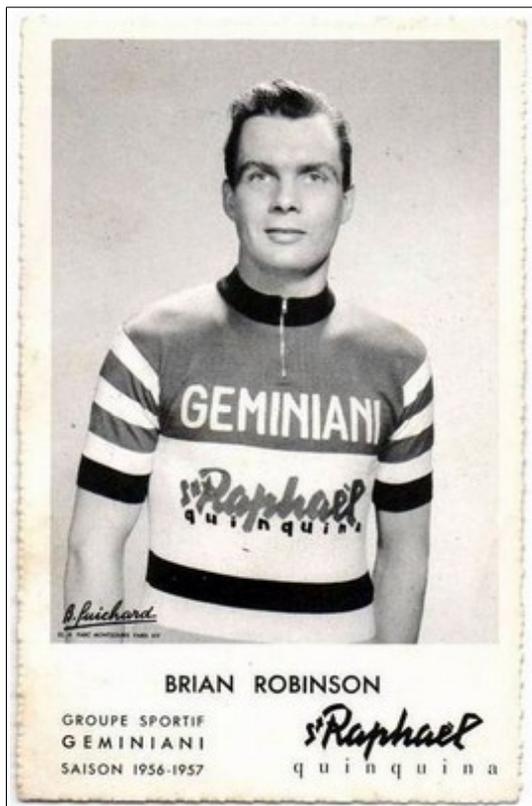
Victime d'une fracture de la main droite lors d'une chute survenue à Roubaix, il souffre tous les jours, mais à la sortie des Alpes, il est épuisé. Il arrive à Chalon, plus de vingt minutes après le peloton, donc plus de quarante minutes après Brian Robinson, il est éliminé et non repêché.

Après l'arrivée, il déclare amèrement "Je suis éliminé par un éliminé !"

En 1961, il remporte le Critérium du Dauphiné Libéré avec panache, leader au soir de la troisième étape après son succès à Villefranche-sur-Saône. ☸



Jean Robic :
« Je suis éliminé par un éliminé ! »



BRIAN ROBINSON
GROUPE SPORTIF
GEMINIANI
SAISON 1956-1957
Raphaël
quinquina

Ses équipes successives :

- 1952 à 1955 : Hercules Cycles
- 1956 à 1959 : Saint Raphaël Gémiani
- 1960 et 1961 : Rapha Gitane
- 1962 : Saint Raphaël Helyett
- 1963 : Peugeot BP, n'a que très peu couru

Ses Tours de France :

- 1955 : 29^{ème}
- 1956 : 14^{ème}
- 1957 : abandon
- 1958 : abandon
- 1959 : 19^{ème}
- 1960 : 26^{ème}
- 1961 : 53^{ème}

Les grandes lignes de son palmarès :

- 1956 : 8^{ème} du Tour d'Espagne
- 1957 : 3^{ème} de Milan-San Remo
- 1958 : 1^{er} de la 7^{ème} étape du Tour de France, 5^{ème} du Tour du Sud-Est
- 1959 : 1^{er} de la 20^{ème} étape du Tour de France
- 1960 : 1^{er} de la 2^{ème} étape du Tour de l'Aude, 1^{er} de la 3^{ème} étape du Midi Libre
- 1961 : 1^{er} du Critérium du Dauphiné Libéré, vainqueur de deux étapes

En suivant l'EuroVélo 6 sur deux saisons



première partie ...

de St Brévin les Pins à Nevers
680 kms de régal en 7 étapes



Nicole Jabaloyas

PARTIS d'Agen 29 juin 2013 avec un temps maussade, nous arrivons, avec le soleil à Saint-Brevin-les-Pins à l'embouchure de la Loire face à Saint-Nazaire. En empruntant le fabuleux pont de 3 356 m de long, nous visitons Saint-Nazaire et sa base sous-marine, puis installation à l'hôtel le Petit Trianon de St Brevin. Bel établissement, très bon accueil et excellent repas.

Saint Brévin - Nantes Le lendemain, motivés, nous nous dirigeons vers Nantes en traversant Paimboeuf et longeant le joli canal de la Martinière.

Premier pique-nique à la Martinière, emplacement idéal trouvé par Jeannot Lagnoux et Léon Laquèbe, nos chauffeurs du matin.

En effet, afin que tous puissent pédaler de façon équitable, les deux bus sont conduits à tour de rôle et par demi-journée. Tout se passe à merveille et comme toujours, les repas de midi sont remarquables et surtout très remarquables par les passants.

Nous traversons avec des bacs plus ou moins sophistiqués. Arrivée à l'hôtel Ibis au centre de Nantes, ce qui nous permet de visiter la ville historique.



Nantes - Angers Nous traversons la ville sans problème malgré l'heure de pointe matinale, puis à travers les champs de muguet nantais nous continuons notre chemin en découvrant des villages plus beaux les uns que les autres. Terminus à Bouchemaine, à l'entrée d'Angers. Splendide complexe au bord du Lac de Maine. →



Les jardins de Villandry

Tours - Blois

Temps humide, après concertation, les filles décident de faire une pause d'une demi-journée et, accompagnées d'Alain Andrieu et Pierre Jabaloyas, assurent l'intendance pour le repas

← **Angers - Tours** En quittant Angers, nous empruntons le chemin des ardoisières, chemin très chaotique. Après plusieurs «pauses prostatiques» de ces messieurs nous arrivons à la Daguinière où nous allons essayer de traverser l'Authion, sur une barge munie d'une chaîne, tirée par nos hommes forts pour la faire avancer.

Moment et endroit assez pittoresques mais que nous quitterons très vite car « bouffés » par les moustiques.

Après avoir traversé l'impressionnant pont de St Mathurin-sur-Loire nous arrivons dans la région de Saumur où la culture des champignons et la conservation du vin dans les caves troglodytes sont typiques.

Repas puis continuation en découvrant le Château de Rigny-Ussé (la belle au bois dormant) puis visite des jardins du château de Villandry (pour les filles).

Arrivée tardive des garçons (140 kms) qui se sont bien éclatés et installation à Tours où un orage éclate dans la nuit.

du midi : Poulets rôtis arrosés de Bourgueil, région oblige. Pique-nique à côté du château de Chenonceau, merveille sur le Cher.

Le soleil est revenu, nous enfourchons les vélos en quittant les bords de Loire par une route vallonnée au milieu des vignes, beaucoup de montées et descentes jusqu'à Chaumont-sur-Loire.

Arrivée à Blois assez stressante, circulation dangereuse et hôtel difficile à trouver. A cause de la pluie du matin les machines étaient sales.

Heureusement « Pierrot le Mécano » était là pour nettoyer les vélos ... des filles bien sûr!

Blois - Orléans Nous quittons Blois sans regret, pour tomber en « pâmoison » devant le château de Chambord. Quelle merveille ! Nous continuons notre chemin, en direction du pique-nique, qui nous attend sous les tilleuls et au milieu des coque-licots, mais nous avons perdu Léon et l'attendons →



← pour l'apéro. Arrivée sans problème à Orléans.

Orléans - Briare

Après un super petit-déj départ le long du canal latéral à la Loire; il fait très bon, le parcours est magnifique, la faune et la flore abondantes. Pique-nique à Chateauneuf-sur-Loire puis visite de l'abbaye de St Benoît-sur-Loire. Continuation vers le coquet château de Sully-sur-Loire puis arrivée à Briare par le Pont Canal (oeuvre de Gustave Eiffel).

Très joli port fluvial.

Briare - Nevers Nous quittons l'hôtel du Cerf et Briare en direction de Sancerre où nous roulons sur du gazon.

Pique-nique avant la montée sur Sancerre pour les plus courageux.



Repartons en direction de Nevers sous une chaleur accablante et belle montée pour arriver au Bec de l'Allier et admirer le panorama.

Nevers: arrivée à l'hôtel Ibis où nous terminons ce périple comme nous l'avons commencé, avec un repas raffiné. ☘

Séjour sans surprise, toujours aussi bien organisé, avec une ambiance chaleureuse et familiale.

Cette randonnée a été pour nous une palette de couleurs et d'odeurs.

Seule tâche noire à ce tableau : la chute de Raymond Palladin.

A l'avant-dernière étape, sur une longue ligne droite, près de Jargeau, sa roue avant est tombée en amour pour la roue arrière de Jean-Marie Pechabadian qui a roulé dans l'herbe sans une égratignure.

Mais Raymond a chuté lourdement sur la chaussée, heureusement le casque était bien en place et son passé d'ancien sportif de haut niveau a certainement permis de limiter les dégâts.



Saint Michel et l'Abbé Pierre

Énorme émotion en le voyant partir avec les pompiers. Nous pensions à l'angoisse de Laurette, déjà arrivée au point pique-nique de Châteauneuf avec «*»* stressés de ne pas nous retrouver. Après les examens le verdict est tombé : immobilisation, hanche touchée.

Il s'est fait chouchouter par les infirmières de l'hôpital d'Orléans quelques semaines. Bien rétabli, il a pu assez vite reprendre la pétanque et remonter sur son vélo.

Dans le bus du retour la place laissée vide par Raymond a été prise par un nouveau venu dans la famille Castaing SULU un chiot Colley de 4 mois que nous avons récupéré dans le Puy-de-Dôme et qui a été la mascotte du retour.

Je vous dis à plus tard pour le récit de la deuxième partie de notre aventure du juin 2014 : de Nevers à Bâle : les canaux du Nivernais et la Vallée du Doubs.

« Voilà, je l'ai fait »



Jean-Claude Tomasini

JE SUIS au club depuis avril 2013. Il y a quelques temps, j'ai entendu parler de Bordeaux Bilbao.

Au départ, je me suis posé la question : « Pourrais-tu le faire ? ». La peur m'a gagné et j'ai dit non ... et puis, j'ai signé.

Fort heureusement, car je me serais privé de trois jours extras ... Ma première rando cyclo a été un vrai bonheur.

Entouré du chef Yves Dazéma et des trois filles, Jeanine, toujours de bonne humeur,

Stéphanie, avec son accent chantant, et Danielle et ses merveilles.

Nous sommes partis la fleur au vélo.

La première étape Bordeaux - Léon que du plat (cela m'allait bien), les Landes je connaissais. La seconde étape Léon - San Sébastien, les choses sérieuses commençaient... J'ai ramé quelque peu, mais j'étais bien accompagné, superbe paysage, l'eau et la montagne s'accorde très bien. La pose ravitaillement et la soirée dansante furent les bienvenues.

La dernière étape San Sébastien - Bilbao, les paysages sont toujours aussi beaux. On a quitté l'océan pour se diriger sur Bilbao. Belle arrivée, superbe réception dans ce grand stade.

« Voilà je l'ai fait, me-suis-je dit ! »

Pour bien profiter de la ville, nous sommes restés une journée supplémentaire.

Petite sortie le soir et visite le lendemain, bien sympa.

Vivement la prochaine ! et surtout, merci à mes camarades. 🚴



Les photos



Jacques Sirat : En route vers les cimes

C'EST PAR un parcours vallonné avec des passages à plus de 2000m d'altitude qu'il arrive à Hazyview, dans le Nord de l'Afrique du Sud, lieu où il séjourne quelques jours, le temps de visiter le parc Kruger. Il s'émerveille devant les éléphants, les rhinocéros, les buffles et bien d'autres animaux africains qui vivent dans le parc.

Reprenant sa route vers le Sud, une grosse fatigue l'oblige à s'arrêter deux jours dans la ville de Nelspruit. C'est le 30 avril qu'il entre dans l'ancienne bourgade minière de Barbeton.

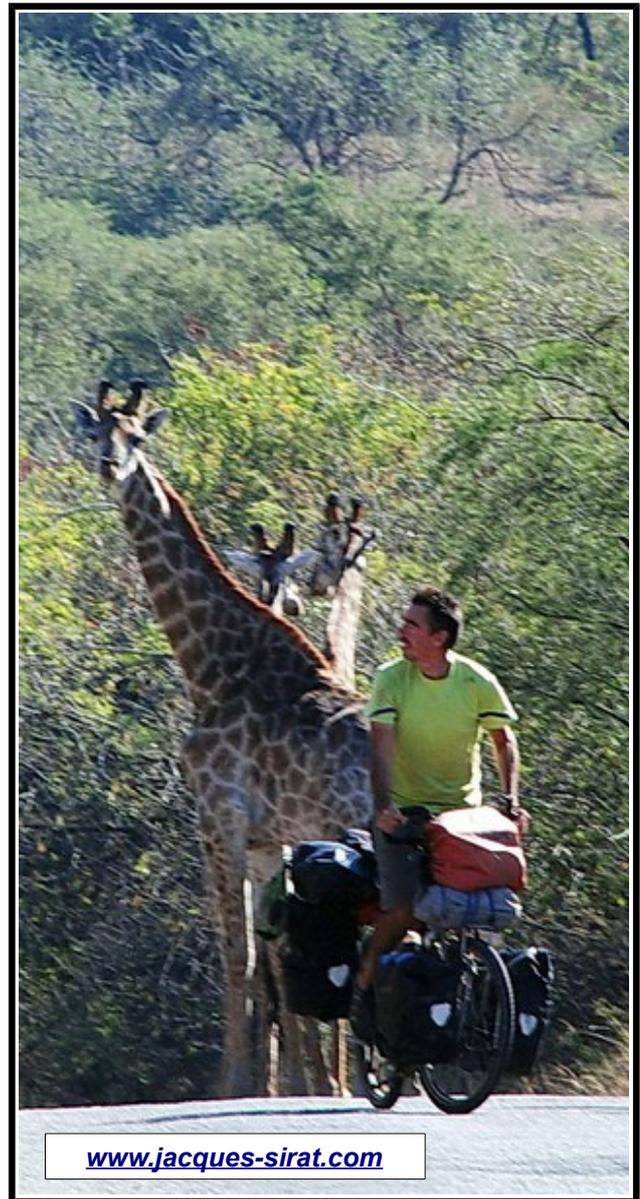
Il s'apprête alors à franchir la frontière du royaume du Swaziland, trente-cinquième pays de son voyage, qui se révèle fort montagneux et qui lui promet de « belles parties de manivelles ».

Pour profiter au maximum de ce petit pays enclavé, il réduit la longueur des étapes et c'est par les montagnes du nord-ouest qu'il débute l'assaut de cette « citadelle », comme l'indique d'ailleurs la devise nationale : « Nous sommes une forteresse ».

Dans ce pays où le taux de chômage avoisine les 40%, les gens se débrouillent comme ils peuvent. Toutefois, ils ne cessent de lui offrir sourires et saluts →



Raconté par
Daniel Vanwaterloo





← amicaux, lui transmettant ainsi une phénoménale leçon d'optimisme. Début mai, il reste quelques jours à Mbabane, la capitale, qui ressemble à un grand village.

Il roule ensuite vers l'est du royaume où il fait une rencontre particulière : une bouchère lui propose de l'épouser contre quinze vaches. Ne voulant payer qu'en vélos et le cours du change vache/vélo n'étant pas connu, c'est toujours célibataire qu'il atteint la frontière mozambicaine.

Traversant une région encore fortement marquée par une longue guerre civile, il atteint Maputo, la capitale le 12 mai.

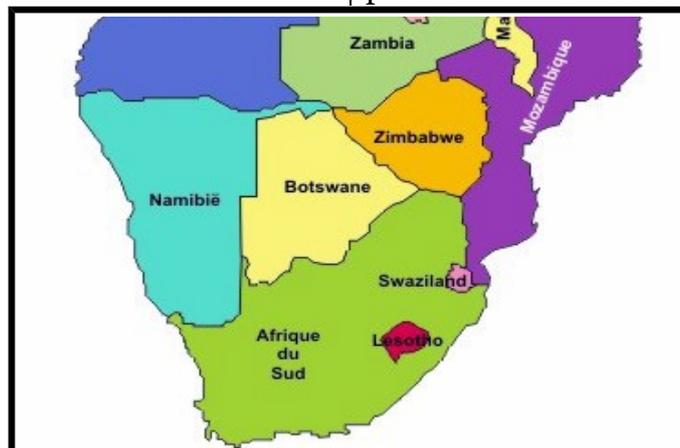
Les échos d'une langue portugaise à l'accent situé à mi-chemin entre ceux du Portugal et du Brésil le font vibrer. Sortant de la léthargie qui règne dans certains quartiers et qui s'avère délicieusement contagieuse, il quitte Maputo cinq jours plus tard.

Sur son chemin, des zones sablonneuses l'obligent à pousser ou tirer son vélo lourdement harnaché afin de l'extirper de l'aspiration du sol.

Le 19, il ressent une violente douleur au bas du dos qui lui rend impossible tout effort supplémentaire. Un véhicule le mène dans le délicieux village de Punta do Ouro où il trouve un hébergement pour une somme modique. Une longue attente débute alors avec repos obligatoire pour combattre ce mal persistant qui lui rend tout mouvement difficilement supportable.

Le 29 mai, le dos le laissant enfin en paix, il franchit la frontière sud-africaine afin de poursuivre la découverte du continent.

Début juin, il arrive dans la bourgade de Saint Lucia où il découvre des dizaines d'hippopotames passant leurs journées en immersion afin de protéger leur peau sensible au soleil. →



← De Durban à Pietermaritzburg, il emprunte une partie de l'itinéraire des Comrades, la plus ancienne course d'ultra marathon au monde. Il se retrouve ensuite sur une petite route vallonnée où il rencontre trois splendides girafes qui lui barrent la route. Apeurées par un bruit de moteur, elles font subitement demi-tour

mais Jacques vient de vivre un instant magique.

Pour arriver au Lesotho, la route s'élève et la nuit, les températures passent sous les zéro degrés. La polaire qu'il achète dans le village d'Underberg est la bienvenue. Nous sommes le 14 juin et les premiers frimas de l'hiver austral apparaissent.



Le bar le plus haut de l'Afrique

L'ascension du Sani Pass est terrible mais la récompense est au bout de l'effort : un paysage époustouflant et une bière dans le plus haut Pub d'Afrique. Le 18 juin, le voici au royaume du Lesotho, trente-septième pays du voyage.

C'est le seul pays au monde dont l'ensemble du territoire est situé à plus de 1400m d'altitude : fascinant de par ses paysages et en même temps bouleversant de par la rudesse des conditions de vie dans le froid de ce début d'hiver.

Empruntant un itinéraire dit « la route des montagnes », il poursuit son chemin en quête d'un maximum d'authenticité dans ce pays d'une extrême pauvreté... ☹



 **Près de chez nous**

AU CENTRE de Valence d'Agen, dans un grand parking, il y a un supermarché. Un peu plus loin, un magasin de motoculture. Et c'est entre les deux que le peloton du Tour de France est arrivé au moment le plus fort de l'étape ... à pied.

En première ligne, Bernard Hinault, champion de France, Freddy Maertens et Michel Pollentier. Devant eux, très en colère, le maire de Valence d'Agen, et Félix Lévitán, l'organisateur. Nous sommes le 12 juillet 1978 et le Tour de France est en grève pour la première fois.

Pourquoi ? Parce que Lévitán avait imposé deux étapes par jour, pour profiter des subventions demandées aux villes concernées.

Les coureurs en avaient marre. Le jour précédent, ils étaient épuisés par l'étape montagnaise du Pla d'Adet.

La route vers Tarbes et leurs hôtels était très encombrée. Ils sont arrivés à 21h passé et, après un repas et un massage, ce n'était que après minuit qu'ils ne trouvent leurs lits.

Le lendemain matin ils ont dû se lever à 4h 30 pour l'étape de Valence suivie de celle de Toulouse le même jour.

Voilà la vidéo

C'était le 12 juillet 1978 ...

NON!

Trop c'est trop !



Boulevard Victor Guilem, Valence d'Agen

Les coureurs n'étaient pas contents. Et ils ont roulé à 20kmh voir moins. Bernard Hinault a cogné un espagnol qui a tenté d'en profiter pour s'extraire du peloton. L'étape a été annulée.

Les coureurs avaient gâché le grand (et cher) jour de Valence d'Agen – mais ils y sont revenus plus tard pour un critérium cette fois ... gracieusement offert. 



Jacky Molinié

Au cœur de ma santé



L'épreuve
cardio-
respiratoire
d'effort

C'EST une mauvaise bronchite en février dernier m'ayant mis un peu hors service, (ce pendant deux mois) qui a été le déclencheur de cet examen. Aussi une bonne raison pour savoir où j'en étais au niveau santé.

Il y a déjà dix-sept ans, j'avais consulté pour un examen analogue. A l'époque j'avais tout juste 50 balais et je m'apprêtais pour un périple à vélo, la fameuse traversée des États-Unis par la route 66.

L'épreuve cardio-respiratoire d'effort est un examen un peu plus élaboré que le simple test à l'effort.

Il permet d'aider au diagnostic d'une maladie des artères coronaires. Il est associé également à la mesure et l'analyse des volumes et débits ventilatoires, utile dans l'évaluation de certaines maladies respiratoires.

En fait, il s'agit de déterminer les performances maximales de ta fonction cardio-respiratoire.

Ce test est réalisé

sur bicyclette ergonomique avec embout respiratoire. Il comporte une période d'échauffement puis une augmentation de la puissance par palier pour atteindre la capacité maximale.

Il est réalisé à cadence de pédalage constante.

Le médecin présent surveille l'ensemble des paramètres mesurés.

Il adaptera l'effort physique de manière à prévenir tout événement indésirable. Néanmoins, il est possible d'interrompre le pédalage à tout moment.

Les paramètres sont comparés à des valeurs théoriques pour un sujet de même âge, sexe, taille et bien sûr sans maladie respiratoire.

Quelques faibles désagréments sont malheureusement inévitables. Par exemple, une sensation de bouche sèche (l'embout gêne la déglutition de salive), →

Pour faire ce test, il faut passer par un centre médico-sportif (Unité de médecine du sport à l'hôpital d'Agen : 05 53 69 70 25)

Après 45 ans ce test est remboursé.

← l'apparition de douleur musculaire (ou crampes).

Aussi et surtout selon l'état de santé générale, une sensation d'essoufflement, l'asthme post-exercice, une douleur thoracique ou un trouble du rythme cardiaque.

Le médecin est à tes côtés et il n'y a aucune inquiétude à avoir. Il dispose du matériel et est formé aux gestes nécessaires.

Un short et des chaussures adaptées (tennis par exemple) sont de rigueur. N'y vas pas à jeun !

Si tu suis un traitement médical, prends-le comme d'habitude.

Par ailleurs, il est essentiel d'informer le



praticien de tes pathologies et des traitements en cours.

D'autre part si tu as des résultats de tests antérieurs, apporte-les. ☺

MON RESSENTI PENDANT LE TEST

Bien content d'être en tenue légère car en intérieur, et sans déplacement d'air, la transpiration est importante.

Un désagrément de taille, le masque avec embout respiratoire qui empêche en partie d'ouvrir la bouche au maximum pour prendre de grandes gorgées d'air. Le sentiment de respirer un air qui se réchauffe progressivement est aussi gênant.

Lors de l'arrivée du seuil 210 watts je cherchais vraiment l'air. C'est sur un signe à l'infirmier, style plongeur qui n'en a plus (d'air), que la fin de l'exercice est programmée.

Les jambes n'ont pas souffert. (Merci les sorties hebdomadaires !)

Mais il s'agit bien du carburateur qui n'oxygène plus suffisamment. Situation normale qui apparaît à des stades qui varient suivant les individus.

Lors de la visite au médecin qui suit, afin de lever tout doute, un rendez-vous chez un pneumologue est envisagé.

Pour qu'elles restent performantes, ne réservons-nous pas à nos automobiles des « contrôles techniques périodiques » ?

Pour nous, il en va de même, d'autant plus lorsqu'on pratique assidûment une activité sportive.

Un contrôle régulier avec analyses de sang, les plus complètes possible, ainsi que tous les examens préventifs, liés à notre âge, sexe et antécédents familiaux sont incontournables.

J'ai parlé plus haut du contrôle technique de nos véhicules, je pense que ce test est pour nous, au même titre que nos voitures, un bon moyen de connaître notre état général de santé.

Pour ma part, je suis rassuré, et je t'invite à effectuer cet examen gratuit.

Pierre fait la roue

DEPUIS quatre ou cinq ans, les constructeurs ou artisans, nous proposent des roues « alu » de bonne qualité. Les problèmes de fissuration de jante, de voile ou de saut fréquents, de casse de rayons ne sont plus qu'un mauvais souvenir.

En résumé, il n'y a plus de nos jours de mauvaises roues, il n'y a que de mauvais utilisateurs ... (pour ceux qui ne me connaîtraient pas, ceci est de l'humour !)

Pour nous cyclos, cyclotouristes, la qualité première d'une roue reste la fiabilité ; viennent ensuite le rendement et le confort.

Nul besoin de changer de vélo pour améliorer le niveau global de performance ou d'agrément. Un nouvel ensemble roues plus pneus adaptés à nos besoins : légèreté, rigidité ou souplesse, qualité des rayons (acier ou alu) peuvent améliorer ta machine.

Toutefois, elle ne pourra modifier radicalement ce que propose ton cadre, qui reste la pièce maîtresse du vélo..... qu'on se le dise !

Soigne tes roues, elles te le rendront bien, autrement dit, entretiens les bien.

La jante Nettoie la régulièrement et traque tout voile, saut, début de fissure au niveau des têtes de rayons, rayures sur les piste de freinage (gomme abrasive)

Les rayons Sauf chute ou accident, un rayon ou plusieurs cassés fréquemment, doit attirer ton attention. C'est vraisemblablement le signe d'usure avancée nécessitant un nouveau rayonnage, si toutefois le moyeu et la jante sont encore en pleine forme. Assure-toi que l'opération reste financièrement avantageuse.

Les conseils et devis d'un vélociste honnête et compétent sont de rigueur.

Les moyeux Acier, alu ou carbone, avec un axe acier ou alu avec cône plus billes ou roulements.

Fais un démontage annuel suivi d'un nettoyage et d'un bon graissage avec un produit de qualité (par ex : graisse VAR anti corrosion au cuivre).

La graisse de palmipèdes : oies, canards, ne convient pas !

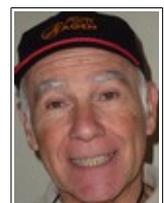
Sur les moyeux haut de gamme on peut remplacer les billes mais aussi les cuvettes. Sur un moyeu annulaire on peut facilement remplacer les roulements grippés ou qui ont du jeu.

Les blocages Leur axe, en acier, alu ou titane, doit être légèrement lubrifié, même s'il ne tourne pas.

Il convient de serrer normalement les blocages, mais jamais trop fortement : risque de casse et de douloureuses pirouettes.

Sur la roue avant, il est préconisé de positionner le levier de blocage vers l'arrière de la fourche, légèrement remontant.

Sur la roue arrière, positionne-le vers l'avant, idéalement entre le hauban et la base.



Pierre Jabaloyas



Les vieilles roues peuvent servir aussi

Le ruban de jante Compressé durant des milliers de kilomètres, souvent oublié, et même s'il ne se plaint jamais.... il fatigue !

Il convient de le contrôler régulièrement : à l'occasion d'une crevaison ou d'un changement de pneu et le remplacer tous les deux pneus, voire à chaque changement de pneu.

Financièrement, cela ne te mènera pas au dépôt de bilan. Attention à sa largeur (16 ou 18 mm).

Le corps de cassette Il doit toujours rester bien graissé (surtout pas d'huile, c'est bon pour les frites ou les salades mais pas pour le corps de cassette).

Attention si tu roules longtemps sous la pluie ou que tu laves tes roues au jet d'eau ou au Kärcher.

S'il a du jeu, il est facilement remplaçable si le reste des éléments de la roue sont en bon état.

La cassette Indépendamment d'un bon réglage du dérailleur arrière, une cassette avec des pignons en bon état offrira un dérailage précis, doux et rapide. Tout du moins avec une cassette de la même marque que la transmission.

Le montage de matériel compatible est souvent financièrement intéressant, mais parfois au détriment d'une indexation plus rugueuse.

Pour les amateurs de « light » les pignons en titane sont réputés mangeurs de chaînes.

Les pignons alu s'usent assez vite.

Il est préconisé de changer sa cassette lorsque l'on a changé trois fois de chaîne (environ 4000 kms par chaîne, donc tous les 12000 kms) .

Il est toutefois possible de changer un ou plusieurs pignons usés à l'unité. Soit attentif au coût.

Conseil très personnel : confie la réparation de tes roues à un professionnel compétent, doté d' un « bon coup de patte ». J'en connais trois sur le département.



Une bonne roue, c'est :

- ✓ une jante alu polyvalente suivant les circuits empruntés : plats, vallonnés, ou montagneux ; sa hauteur variera de 18 à 25 mm, voire jusqu'à 30 mm
- ✓ un bon moyeu : moyeu + axe + roulements
- ✓ un bon rayonnage (rayons inox ou alu)
- ✓ et surtout un bon montage, idéalement à la main

Pas de stress, les constructeurs : Mavic, Campagnolo, Fulcrum, Shimano, DT Swiss ... proposent du matériel de qualité, même si leurs roues « entrée de gamme » sont montées à la machine.



Quoi d'autre ? ...



LA PHOTO NOSTALGIE

de gauche à droite (en gras: toujours au club)

Jeannot Lagnoux, Michel Dupouy , Pérez, Soubie, Michel Gauzin, **Pierre Bernes**, Jean-Pierre Immobersteg (décédé), Jacques Darrieutord, **Michel Castaing, Patrick Lamaison**

Félicitations à Danielle Dominique, qui a bien identifié les cinq toujours au club. Le lieu et l'année restent inconnus.

Un appel des filles

MESSIEURS, les filles du club sont perturbées. L'état de vos cuissards nous dérangeant.

Nous vous rappelons que les cuissards ne sont pas éternels. Les visions comme celle-ci sont, pour le moins, déconcertantes.



Les cuissards club sont en vente à 40€ auprès de **Bernard Courtin**.

N'hésitez pas pour que nous, les filles, puissions rouler tranquillement dans votre sillage.



*Tu as un projet à partager ? Une contribution pour le bulletin ?
Dis-nous tout sur aspttagencyclo@gmail.com*

 COL DU
TOURMALET

Le clic du mois

UN SITE qui présente des panneaux de cols et des diaporamas des cols célèbres, en France et ailleurs dans le monde.

Pourquoi ? Parce que c'est sympa de voir quelqu'un qui partage sa passion librement.

Ça t'intéresse ?
Clique [ici](#) !



J'ai fait un rêve ...

