

Quoi de neuf ?

SEPTEMBRE 2019

ASPTT AGEN
Cyclotourisme
cultivons vos envies



BONJOUR à tous.

Voilà l'été se termine. J'espère que vous avez bien profité de ces bons moments en famille, entre amis, ou sur votre vélo à découvrir des lieux nouveaux.

Le mois de septembre est arrivé et déjà quelques rendez-vous sont au programme.

Nous avons commencé avec les fêtes d'Agen et son Pruneau show. Notre section était présente et a animé un stand sur le plateau sportif du Gravier.

Suivra alors la randonnée du CoDep qui nous mènera entre Guyenne et Quercy vert. Pensez à vous y inscrire.

Dès maintenant le bureau va commencer à travailler sur le prochain calendrier. Si vous avez des idées particulières, n'hésitez pas à nous en faire part.

En septembre, nous devrions mettre en route des sorties bimensuelles à allure tranquille avec maximum de 30km, et surtout destinées aux débutants ou à un public souhaitant se remettre en selle. Ils pourront



Jeanine Brotto
présidente

RETOUR A LA SAISON DES FEUILLES

ensuite intégrer le troisième groupe dès qu'ils seront assurés de leurs niveaux.

Ce projet vous sera confirmé dès sa mise en place

Si tout va bien, fin novembre nous devrions réintégrer nos nouveaux locaux, tous beaux, tous neufs.

Je termine pour vous laisser savourer les récits des copains. Merci à eux pour leur implication à l'élaboration de notre petit journal.

Bonne fin d'été à tous et à très bientôt.

Amicalement, *Jeanine*

Plus de 200 pour notre grand jour



LES cyclos de l'ASPTT peuvent se réjouir.

En effet plus de 200 personnes se sont retrouvés pour participer à la Balade des postiers.

Cyclistes, marcheurs nordiques et randonneurs ont convergé sur leurs circuits depuis le gymnase du Skating. Le soleil étant de la fête, clubs agenais et sportifs individuels se sont joints à la manifestation.

Entre coteaux, vignes et châteaux pour les cyclistes et coteau de l'Ermitage pour les marcheurs.

Site incontournable des randonneurs agenais, le coteau de l'Ermitage aux impressionnants points de vue reste l'emblème visuel d'Agen.

Pour certains, ce fut une véritable découverte et prendre de la hauteur rend le site encore plus pittoresque et plutôt insolite en foulant la rue du Tibet.

Le GR652, variante du chemin de St-Jacques-de-Compostelle de Rocamadour à La Romieu, semble attirer de plus en plus de pèlerins et découvrir notre ville depuis l'Ermitage ajoute sûrement à notre ville une opportunité nouvelle.

Les cyclistes ont quitté le Skating cap vers l'ouest pour s'acheminer sur la rive gauche de la Garonne et rejoindre le vignoble de Buzet.



Là aussi, il a fallu prendre de la hauteur pour découvrir les villages et châteaux du vignoble de Buzet, fierté des Agenais, Montagnac-sur-Auvignon et le château de St-Loup puis château de Salles et sa prestigieuse cuvée.

On se croirait presque dans le Bordelais.

Il faudra alors redescendre sur les rives de la Baïse pour retrouver le château de Trenquellon.

La grande famille de l'ASPTT a su encore une fois mettre en valeur sa ville et son terroir.

Nombreux participants ont été grandement étonnés de découvrir en si peu de temps des paysages inhabituels à leurs yeux.

Chacun à sa façon aura su apprécier la beauté des lieux. Il suffit parfois, juste de prendre le temps de regarder.

Randonneurs et cyclistes se sont retrouvés au pot de l'amitié, où le soleil s'était encore invité.

Avant de se quitter, élus et responsables se sont congratulés de la belle réussite de cette journée et promis de se retrouver l'année prochaine.

Dianick Schück



Patrick
Couderc



Les participants : Richard Calmette, moi, Serge Clerc, Francis Delmas, Pierre Digneaux, Philippe Giannoni, André Benard, Georges Barthélémy et Philippe Meurice (absent sur la photo)

Nous avons fait l'Ardéchoise



POUR l'édition 2019 de l'Ardéchoise il y avait 14.503 inscrits, dont huit Lot-et-Garonnais de l'ASPTT Agen.

Nous avons choisi de la faire sur trois jours et de choisir dans les différentes possibilités de circuits celui des gorges.

Nous voulions voir les paysages du nord et du sud de l'Ardèche, qui sont bien différents, et parcourir dans le sud du département un morceau des gorges de l'Ardèche et son Pont d'Arc.

Le Pont d'Arc porte d'entrée des gorges de l'Ardèche enjambe la rivière du même nom.

C'est une curiosité géologique unique au monde qui se trouve à proximité de la grotte Chauvet classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au-delà des paysages, nous avons pu profiter des animations dans les différents villages traversés.

Nous avons aimé la gentillesse et le sourire des bénévoles et apprécié les spécialités locales dans les différents ravitaillements le long du parcours - crème de marron, charcuterie, etc.

J'espère que cet article vous incitera à participer à l'édition 2020. 🚲



BRA, trois petites lettres - comme *dur*

Pierre Digneaux

BRA: trois lettres comme *dur* mais quel plaisir de rouler dans de tels paysages.

Pour ce Brevet des Randonneurs des Alpes et après l'Ardéchoise, ne changeant pas une équipe de vainqueurs (à une exception près), nous sommes partis le cœur vaillant et les jambes légères vers le massif alpin afin de vaincre ou d'engranger quelques cols supplémentaires (merci les Cent Cols).

Nous avons conservé notre mascotte, notre ami André, toujours heureux de raconter ses multiples périples, du temps, où il vivait près du cercle polaire.

Arrivés sur place, le vendredi 19 juillet, notre mentor Georges nous a concoctés en guise d'échauffement une montée sèche de l'Alpe d'Huez, histoire d'activer la circulation sanguine et aussi un peu le cerveau embués par le délai de route.

L'Alpe vaincue, nous avons pu ainsi commencer notre récupération passive à base

de fermentation d'orge et houblons agrémentée de quelques aliments solides.

Le lendemain matin, les choses sérieuses commencent.

Au programme, le col de la Croix de Fer, le Glandon, les lacets de Montvernier et le col du Télégraphe, ce qui pour des postiers est

tout à fait logique: dans quelques années nous ferons le col de la Fibroscopie...

La météo s'annonce favorable et même très chaude en fin de journée. Notre périple commence à allure régulée par Georges qui connaît les moindres recoins du parcours et qui nous conseille utilement.

La Croix de Fer vaincue, un petit vent frais nous attend en haut du col et nous ne nous attardons pas. Histoire de ne pas prendre froid (et oui, on a quand même un peu transpiré).

Avec l'élan de la descente de ce premier col, nous franchissons le col du Glandon et alors se profile une très longue descente, sur une route pas toujours parfaite, qui nous conduit au ravitaillement.

On se pose à table avec un plateau repas bien fourni, et les bénévoles sont franchement accueillants. Ambiance toujours aussi décontractée, et les jambes vont bien. →

← Avant de repartir, je m'aperçois que mes patins de freins ont fondu comme neige au soleil, et Georges me conseille de me rendre chez un vélociste à St-Michel-de-Maurienne pendant que le reste de la troupe montera les fameux lacets.

Nous nous séparons et chacun va vivre son aventure. Du coup, je ne peux pas vous raconter la montée de ces fameux lacets, mais il paraîtrait que ce n'est pas la montée la plus agréable de la journée.

De mon côté, je m'enquiers d'un vélociste. Arrivé à St-Michel, le premier est fermé, mais avec un numéro portable sur la porte d'entrée. J'appelle deux fois sans réponse. Cela commence bien.

Du coup, je vais au deuxième, qui ouvre à 13h30. A travers la vitre, j'aperçois une paire de jambes dépassant d'un transat, la télévision retransmettant le Tour de France.

L'Alpe d'Huez

J'en déduis qu'il existe une forme de vie dans ce magasin.

J'attends l'heure fatidique. La porte reste close mais les jambes restent toujours aussi inertes.

Je frappe à la porte. Pas de bol: c'est du double vitrage, donc effet nul, à moins de les casser.

J'appelle sur le numéro fixe, sans réponse.

J'attends... j'attends... j'attends, et enfin vers 13h45, miracle.

Un appel téléphonique sur le portable du tenancier le fait se bouger et du coup son esprit étant revenu de l'au-delà, il ouvre la porte.

Après montage et réglage, à un prix très correct, je repars pour rejoindre le groupe



qui m'attend sous un arbre à l'ombre du zénith qui frappe fort.

Seuls deux ont préféré continuer leur chemin, pour prendre un peu d'avance. Nous les rejoindrons au pied du Télégraphe.

La montée sera longue et un peu pénible à cause de la chaleur, et enfin nous arrivons à Valloire pour voir la fin de l'étape du Tour de France et la victoire de Pinot en haut du Tourmalet.

Direction la chambre et la douche, et de nouveau, sur les conseils de notre coach, récupération passive.

Le dernier jour, le Galibier et le col de Sarennes. Nous partons de bonne heure sous un ciel couvert, qui nous préserve de la chaleur qui arrivera plus tard. →



Le plaisir de voir Thibaut Pinot gagner au Tourmalet nous inspire

← La montée se fait sans encombre. Heureux d'avoir vaincu une nouvelle fois, ce géant des Alpes.

La descente via le Lautaret est un vrai régal, surtout avec des patins de freins neufs.

Toute la troupe est présente pour attaquer le dernier col pas très connu.

Si les premiers kilomètres sont abordables, la suite va être d'un autre niveau, surtout les derniers qui semblent interminables.

Et ensuite pour rejoindre l'Alpe d'Huez, il faut encore monter et descendre.

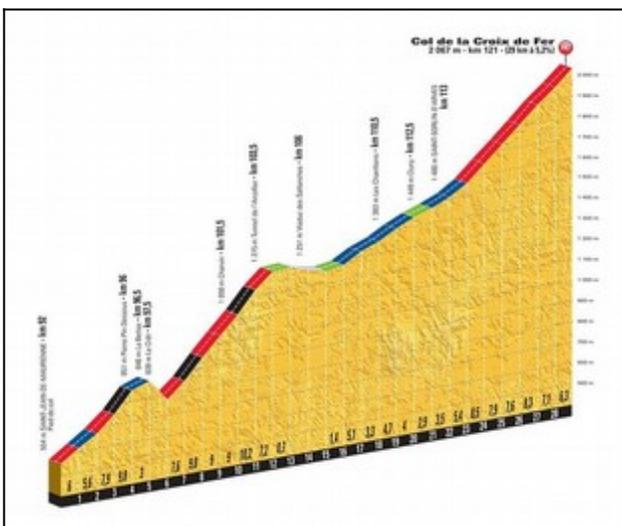
Bref, on est arrivé à Bourg d'Oisans un peu rincé pour ma part mais heureux d'avoir roulé dans un décor majestueux et grandiose.

Dernière récupération passive et hop, on charge les vélos et les bagages direction la capitale de la prune.

Sur la route, arrêt pour changer de chauffeur et finir les restes du repas froid que nous avons pris le premier jour pour venir.

Pour conclure ce petit résumé et en complément de cette lecture, je vous invite à voir toutes les photos [ici](#) et à regarder un petit film [ici](#).

A titre personnel, à chaque fois c'est un régal de retrouver les copains pour passer un bon moment ensemble, et cela permet de mieux se connaître et s'apprécier. ☺



Le Croix de Fer



Jean-Pierre Vigué

JE pratique le cyclotourisme depuis quelques années seulement mais j'ai été médecin pendant plus de 40 ans.

Je ne puis m'empêcher d'être interpellé à chaque incident ou un accident grave survenant au cours d'une activité vélo.

La dernière en date: l'Ariégeoise le 29 juin.

C'est une épreuve cyclo-sportive en montagne, classée et chronométrée, ouverte à tous sous couvert d'un certificat médical récent de non contre-indication clinique à la pratique et l'entraînement du cyclisme en compétition.

Ce jour-là était classé par Météo France en vigilance orange canicule.

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs de jour de plus de 30 degrés et de nuit de plus de 20 degrés pendant au moins trois jours consécutifs.

Elle varie selon les régions et les indicateurs sanitaires.

La définition de la canicule au Sahara n'est bien sûr la même que dans le sud-ouest de la France.

La vigilance canicule est déclenchée par les préfets en lien avec les agences régionales de santé.

La chaleur... le vélo... et la mort tragique d'un cycliste surchauffé

A Tarascon la température minimale prévue était de 20, la maximale 38.

L'hygrométrie était supérieure à 80 pour cent à 8h, 50 à 12h. Peu ou pas de vent.

Les organisateurs après concertation avec la préfecture ont supprimé les épreuves les plus longues et ayant le plus de dénivelé, ont donné des consignes de prudence (hydratation, gonflage modéré des pneumatiques).

Les autorités préfectorales ont autorisé l'épreuve sous réserve de pouvoir l'interrompre à tout moment.

Les 5.000 participants étaient tous des cyclistes expérimentés. Et pourtant...

L'épreuve a été marquée par de très nombreux incidents. →



Tom Simpson est décédé dans le Tour de France à cause de la chaleur, de la déshydratation et de la consommation des drogues

← Sous l'effet de la chaleur, de nombreux pneus ont éclaté et des roues carbonées se sont voilées brutalement causant de nombreuses chutes.

Il y eut de très nombreuses malaises, neuf hospitalisations, deux détresses respiratoires, un traumatisme grave et vers 12h malheureusement un décès.

Il s'agissait d'un cycliste de 51 ans ayant déjà fait plusieurs fois l'Ariégeoise, entraîné, ayant une bonne hygiène de vie, un certificat médical en règle.

Il attaquait le col du Port-de-Lers, deuxième col de la journée.

Les organisateurs ont alors arrêté la course, regroupé les participants et les ont ramenés en cars au départ non sans mal à cause du nombre et de l'éparpillement des concurrents.

Le même jour dans le Vaucluse, un autre cycliste décédait dans les mêmes conditions.

Les autorités préfectorales sont par nature prudentes, les organisateurs n'en sont pas à leur première épreuve et sont habitués à la montagne, les participants ne sont pas des débutants.

Tous manifestement ont sous-estimé les risques dus à la canicule.

Il y a bien sûr un lien de cause à effet entre la chaleur et ces incidents même si en ce qui concerne le décès de notre malheureux collègue cycliste, il faut attendre le résultat des expertises demandées par le procureur de la République pour en connaître les causes exactes, probablement un infarctus.

La chaleur y a cependant sûrement joué un rôle.

Devant ces faits graves et leur nombre, il est intéressant de se demander quels effets la chaleur produit sur l'organisme au cours d'un effort et d'essayer d'en tirer les conséquences.

Un homme averti en vaut deux.

On peut concevoir le corps humain comme ensemble à deux compartiments : un noyau central contenant les organes vitaux (cœur, poumon, cerveau, foie, intestin, rein, muscle) et une enveloppe cutanée périphérique qui sert d'interface entre le noyau central et l'extérieur.

Le noyau central a une température constante (37 +/- 0,5) indispensable au bon fonctionnement des organes en particulier celui du cerveau.

Le cerveau, par l'hypothalamus, régule l'ensemble des fonctions vitales, respiratoires, cardiovasculaires. →

← Lorsque le cerveau dysfonctionne à cause de la chaleur, l'ensemble des fonctions qu'il contrôle dysfonctionnent aussi.

Une température centrale supérieure à 40 est déjà une température à risque.

Et 41, 42 sont des températures qui mettent le pronostic vital en jeu.

La production de chaleur est assurée par le métabolisme cellulaire de base et par l'activité musculaire.

Les frissons par exemple permettent de lutter contre le froid.

La production de chaleur musculaire est ici très importante.

L'enveloppe cutanée et les voies aériennes supérieures au contraire ont de températures variables permettant selon les besoins d'acquiescer, de conserver ou de l'éliminer la chaleur.

La peau, les tissus sous-cutanés, les poumons possèdent une grande quantité de petits vaisseaux sanguins (capillaires) et offrent avec l'extérieur une très grande surface d'échange (plus d'1,5m carrés).

En se contractant ou en se dilatant, les vaisseaux régulent les échanges thermiques entre l'extérieur et la température intérieure.

La peau possède en plus un grand nombre de glandes sudoripares.

La sécrétion de la sueur est un phénomène actif, contrôlé par l'hypothalamus, consommateur d'énergie. Son évaporation produit du froid.

Elle est composée essentiellement d'eau et de sodium.

Elle peut atteindre dans certains cas plus d'un litre et demi par heure, plusieurs litres par jour.

Les échanges thermiques avec le milieu extérieur se font dans les deux sens par quatre mécanismes:



Le rayonnement. L'organisme reçoit et perd de la chaleur par rayonnement (rayons solaires, réverbération du macadam, vasodilatation cutanée)

La conduction par contact de la peau avec un corps chaud ou froid (air, eau, sol)

La convection par contact avec un élément chaud ou froid qui se renouvelle tel que le vent ou l'eau d'une douche.

La production de sueur, son évaporation et l'évaporation pulmonaire. Mécanismes très efficaces mais très perturbés par l'humidité ambiante

Si les pertes d'eau sont insuffisamment compensées, existe un risque important de déshydratation.

Si les pertes de sodium sont trop importantes et non compensées existe un risque d'hyponatrémie et d'œdème cérébral.

Ces mécanismes de régulation consomment de l'énergie et demande un surcroît de travail cardiaque.

L'entraînement permet à l'organisme de mieux s'adapter à la chaleur.

Lorsque la production de chaleur endogène (muscles) et l'apport de chaleur exogène (environnement) deviennent supérieurs aux capacités de refroidissement de l'organisme, la température centrale de l'organisme montre brutalement au dessus de 40, 41 voire 42. →

← Les organes, le cerveau en particulier, cessent de fonctionner normalement. La régulation thermique elle-même est perturbée.

C'est une urgence vitale.

On parle de coup de chaleur ou d'épuisement hyperthermique lorsque l'élévation de la température interne est essentiellement due aux conditions environnementales trop chaudes.

C'est ce que l'on rencontre au repos aux âges extrêmes de la vie, chez les vieillards et les jeunes enfants.

On parle d'hyperthermie maligne d'effort ou de coup de chaleur d'exercice.

Lorsque l'élévation de la température interne est essentiellement due à une activité musculaire intense, l'environnement étant alors un facteur aggravant mais non indispensable.

Ce phénomène est bien connu des militaires lors des entraînements intensifs, des milieux professionnels demandant beaucoup d'efforts physiques et maintenant des milieux sportifs d'endurance surtout dans un environnement chaud et humide comme le Tour de France 1998 à Draguignan, le marathon de Chicago en 2007, le trail de Pau en 2011 où plusieurs concurrents sont décédés et de nombreux autres hospitalisés.

La motivation semble être un facteur déterminant poussant les victimes à minimiser leurs difficultés et à poursuivre leur effort. L'hyperthermie d'effort est également favorisée par des maladies intercurrentes, certains médicaments : l'alcool, le dopage.

Il existe des signes prémonitoires ou prodromes, malaises, céphalées, troubles du comportement (agressivité, désorientation), crampes musculaires, sueur profuse, dans un contexte d'effort physique intense.

Puis surviennent des troubles de la conscience, un coma, des troubles respiratoires (polypnée), cardiovasculaires (tachycardie à plus 150, chute tensionnelle, collapsus, arrêt cardiaque), cutanés (hyper-sudation puis anhidrose: peau sèche) une anurie.

Biologiquement existent une insuffisance hépatique, une insuffisance rénale, une nécrose musculaire.

La température centrale est supérieure à 40. C'est une urgence vitale.

Or le 29 juin à Tarascon-sur-Ariège toutes les conditions étaient réunies pour que la chaleur soit mal supportée.

La température nocturne minimale n'était pas descendue au-dessous de 20, celle du jour est montée à plus de 35, supérieure à celle de la peau (conduction).

Le rayonnement solaire est très fort en altitude et le macadam encore chaud (radiation).

Peu d'ombre, pas de vent.

En montée, pas de courant d'air (convection nulle). Le degré d'hydrométrie était très élevé le matin, 80 pour cent à 8h, 50 à midi (pas d'évaporation).

La production de chaleur musculaire était maximale lors des ascensions (course cyclo-montagnarde classée et chronométrée; motivation). ☺



'Pendant le Tour de France 1998 à Draguignan, le marathon de Chicago en 2007, le trail de Pau en 2011, plusieurs concurrents sont décédés et de nombreux autres hospitalisés

QUELQUES CONSEILS

Savoir penser à une hyperthermie maligne d'effort devant tout malaise, une chaleur cutanée élevée, une confusion mentale, des sueurs profuses ou une peau trop sèche, une fréquence respiratoire et un rythme cardiaque élevés, des crampes, lors d'un effort physique intense et d'un environnement défavorable telle que la canicule, une hydrométrie élevée, une altitude élevée, l'absence d'ombre, l'absence de vent.

Au moindre doute prévenir les organisateurs, le SAMU.

Mettre la victime au repos, à l'ombre, en décubitus latéral de sécurité si elle est inconsciente.

Lui donner à boire si elle le peut. L'asperger d'eau et la ventiler pour favoriser le refroidissement en attendant les secours.

En cas de chaleur excessive, il faut savoir s'y préparer (entraînement), réduire son effort, surveiller son rythme cardiaque (rester dans la zone de confort), s'hydrater suffisamment avec des solutés adaptés, riches en électrolytes, régulièrement et avant d'avoir soif, en ménageant des périodes de repos à l'ombre, en s'aspergeant avec de l'eau fraîche.

Si on ne se sent pas bien, pas comme d'habitude, savoir s'arrêter, en parler à son entourage.

Savoir écouter ceux qui se plaignent.

Il faut aussi se former aux gestes de premiers secours pour réagir au mieux en cas de besoin.

La dynamique de groupe, la compétition, le désir de performance pousse chacun de nous à se surpasser.

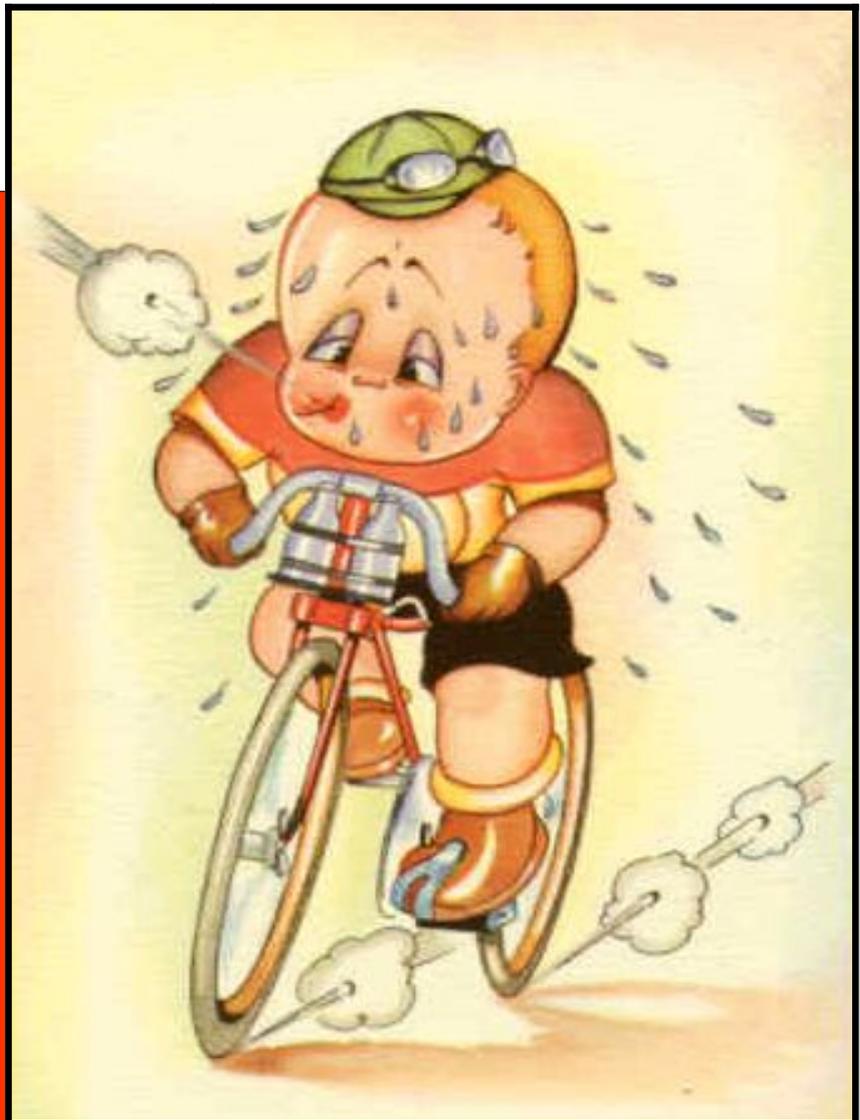
Il faut apprendre à apprécier le risque, connaître ses limites.

Cela passe nécessairement par la formation, l'information et le bon sens.

Le maître mot est la prudence.

Il est trop triste que la pratique du vélo soit gâchée par des accidents graves, des décès, alors qu'elle devrait être avant tout un plaisir à partager ensemble.

Il faut particulièrement se méfier de la chaleur. Il est plus difficile de s'en protéger que de se protéger du froid.





Tous à bord ! Nous allons voir l'Armada

Jeanine Brotto

NOUS étions sept pour notre séjour à Jumièges en Normandie: Jacky Molinié Yvan et Liliane Masson, Maurice Berthoumieux, Yves Dazéma, Gégé Werner et moi-même.

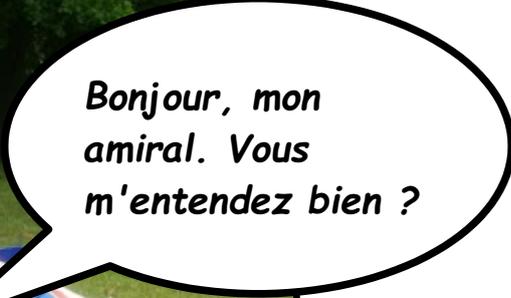
Arrivés, nous retrouvons les familles Desbois et Vigué. Installation dans les bungalows et l'apéro.

Après le dîner une petite marche digestive pour découvrir le site. Fort remarquable par ailleurs.

Journée 1 - Circuit de 94km vers Yvetot



Maurice, Yves, Jacky, Yvan, Jean-Pierre, Catherine et Jeanine partent à vélo. Liliane, Gladys, Bernard et Évelyne ont préféré accompagner Gégé dans le bus.



Nous longeons la Seine.

Après quelques différents avec nos GPS, nous

retrouvons finalement tous pour le déjeuner à Allouville-Bellefosse où se trouve le fameux chêne et ses deux petites chapelles creusées en son cœur. Magnifique et assez atypique. →

← Ce lieu a donné le titre d'un film, *Le Chêne d'Allouville*, avec Jean Lefèvre et Bernard Menez. Suivant les sources, ce chêne aurait entre 800 et 1.000 ans.

Nous poursuivons notre route qui nous mènera sur les traces de Victor Hugo. Nous finirons cette première étape à l'abbaye Bénédictine St-Wandrille, fondée en 649. Depuis juin 2016, l'abbaye produit la seule bière en France brassée par les moines au sein de leur abbaye, selon Wikipédia.

Journée 2 -
Circuit 117km,
la stèle
Jacques
Anquetil

Il pleuviote. Maurice crève et se doit contraint de revenir à la base de loisir. La même équipe que la veille part à vélo, accompagnée de notre guide pour la semaine, Francis Depierre arrivé la veille au soir.

Il faudra attendre 30 minutes avant de traverser la Seine puis se diriger vers La Bouille, joli village en bord de Seine, puis le château féodal de Robert le Diable, person-



nage Normand auquel on attribue de nombreuses légendes.

Nous nous dirigeons vers le village de naissance de Martine Depierre, moins célèbre, puis vers la côte Anquetil.

Arrivés au sommet, aucun endroit pour manger. Nous irons jusqu'à l'abbaye Les Fontaine Guerard où nous trouverons finalement un parking un peu abrité.

Il fait pas chaud. Aussi sur la route, aux écluse de Poses, nous en profitons pour →



C'est du Pont Flaubert que commencera la visite. Que de bateaux, tous plus beaux les uns que les autres, et que de monde.

Première visite à bord du Krusentern, un quatre-mâts barque russe construit en 1926. A midi pique-nique sur le quai.

Nous nous rejoignons Francis et Martine pour assister au défilé des

équipages. Ces derniers nous ont réservé un endroit rue Jeanne d'Arc.

Les premiers équipages arrivent. C'est génial, tantôt drôle et tantôt stricts, suivant leurs origines.

À la fin de défilé, visite guidée par Catherine des endroits emblématiques de Rouen: le gros horloge, la cathédrale Jeanne d'Arc, l'église St-Maclou, le Palais de justice, etc. Magnifique!

Nous reprendrons le bus pour revenir chez Catherine pour le repas du soir.

Journée 5 - Circuit de 117km Pont Audemer

Gladys et Jean-Pierre nous quittent.

Le réveil fut difficile et avons pris un peu de retard.

Il y a du vent et il ne fait pas chaud. Nous arrivons au bac juste à l'heure. Dés débarqués, direction Pont Audemer, sympa avec ses canaux et ses petites ruelles.

Ensuite direction la vallée du Risle et le Bec Hellouin, petit village fleuri avec une belle abbaye.

Nous mangerons près de l'ancienne gare avec un beau soleil. Après le café, direction Bionne, le château Harcourt que l'on ne voit malheureusement pas, outre l'entrée →

← boire un café dans une guinguette et nous réchauffer en dansant un paso doble avec Jacky. Hélas il faut payer et on c'est fait éjecter.

Retour par Elbeuf, fief de Francis Depierre, aux routes moyenâgeuses que nos pneus n'ont pas appréciés. Crevaisons d'Yvan, de Jean Pierre et de Jacky.

Le retour à Jumièges s'est passé sans encombre et juste pile poil pour la traversée en bac.

Journée 3 - Circuit de 71km de Veules-les-Roses à Etretat

A Veules-les-Roses, ça sent bon la rose. Jolie petite station balnéaire et son fleuve côtier de France ayant le cours le moins long : la Veules.

Gladys nous accompagne. Nous longeons le bord de mer et arrivons pour le pique-nique au château de Sissi.

Nous continuons vers Fécamp où nous irons jusqu'au Palais de la Bénédictine. Enfin notre destination : Etretat avec la petite côte pour mériter le plaisir des yeux. Visite éclair de la ville et retour à Jumièges.

Journée 4 - Rouen journée de l'Armada

Pas de vélo pour cette journée consacrée à l'Armada. Départ en bus pour aller chez le traiteur récupérer le repas du soir que nous prendrons chez Catherine Desbois.



L'église Ste-Catherine parée de drapeaux de signalisation navale à l'occasion de l'Armada

← payante et il est caché par un arboretum, puis le château des Batailles.

Sur la route du retour, il se met à pleuvoir. On s'arrête un moment et finalement rentrerons secs.

Journée 6 - Honfleur le Pont de Normandie

Avant de visiter Honfleur nous suivons la route des chaumières avec une vue sur le Marais Vernier. Nous arrivons à Honfleur par le bord de Seine, depuis une route pas roulante et abîmée.

Nous passerons sous le Pont-de-Normandie. Nous retrouvons André Bernard. Pique-nique près du port suivi par une visite de la ville.

L'église Ste-Catherine est une vraie beauté, parée de tous les drapeaux de signalisation navale à l'occasion de l'Armada.

Nous repartons vers le Pont-de-Normandie pas très approprié aux vélos. Finalement nous suivons les conseils de Francis et nous emprunterons la voie piétonne pour plus de sécurité.

Sur le chemin du retour, Bernard sera des nôtres. Il est content. Ce jour là nous emprunterons deux bacs, le premier à Quillebeuf et le second à Jumièges.

Nous ne sommes pas en avance. Nous oublions l'apéro pour nous précipiter à la cantine.

Journée 7 - Yvetot vers la mer avec un départ différé

Départ en bus après avoir chargé les vélos et direction Yvetot.

Nous décidons d'aller voir le manoir d'Auffrey. Elle se mérite cette visite - ça grimpe.

Nous retrouvons le parcours dans la vallée et le magnifique château de Cany Barville. Nous mangerons aux Petites Dalles, magnifique village que nous avons zappé lors de notre passage du jour trois.

Second passage au château de Sissi à Sassetot-le-Mauconduit. Après le café, nous repartirons sur une piste cyclable à Valmont. →

← Les accompagnateurs nous retrouvent sur la route. Ils sont allés visiter le château.

Nous continuons sur cette piste agréable. Yvan nous fait remarquer qu'il y a un moulin à voir et là, surprise, nous voyons que nous avons emprunté la mauvaise route.



L'Armada - quel spectacle !

Nous sortons les cartes et rattrapons le coup. Malheureusement nous refaisons la route à l'envers au lieu d'avoir suivi l'itinéraire prévu.

Enfin nous arrivons à Yvetot sur le parking connu de Catherine et là, surprise, nous sommes reçus par le club d'Yvetot qui attendent leurs jeunes.

Ils nous offre à boire et à manger.

Après avoir chargé les vélos, nous les remercions chaleureusement et retournons vers Jumièges. Ce soir là, restaurant ! C'était super bon.

Journée 8 - Parade de l'Armada sur la Seine

Finalement, après avoir demandé à la base de loisirs s'il était possible de rester une nuit de plus, nous décidons de ne pas partir.

Cela aurait été compliqué au vu de la réglementation de la circulation, et la fatigue pour reprendre la route en fin d'après-midi.

C'est donc détendus que nous arrivons sur les bords de la Seine à Jumièges pour voir le défilé des bateaux partis depuis Rouen.

C'est long et nous n'avons pas prévu le pique-nique.

Finalement tout s'est arrangé. Quelques sandwiches par ici, du pain et du jambon par là, des fruits, de l'eau, et hop!

Arrivés vers 11h30, nous en repartirons que vers 17h45. Oui, ce fût long mais quel spectacle.

Nous reviendrons à la base pour manger un bout et préparer le départ du lendemain matin.

Dernière journée

Nous quittons Jumièges après avoir attendu le concierge pour l'état des lieux. Nous arriverons finalement chez Jacky en fin d'après-midi.

Encore merci aux Desbois pour leur accueil et surtout de nous avoir suggéré ce magnifique séjour.

Merci à Francis pour nous avoir guidés sur les routes de sa belle Normandie.

Merci à Gégé pour avoir assuré l'intendance.

Merci à Liliane pour le café toujours chaud au bungalow et merci à tous pour votre bonne humeur. C'était une excellente semaine. ☺



Jean-Marc Poinçot

MON métier de vendeur de vin à l'international m'a fait beaucoup voyager.

J'ai découvert beaucoup de pays et de cultures. Mais pendant toutes ces années rares furent les fois où la destination était au sud. Beaucoup au nord de l'Europe, à l'est et vers le continent nord-américain.

Il y a là-dedans une logique: les pays européens du sud sont eux-mêmes producteurs de vin.

Découvrir un pays du sud que je ne connaissais pas, c'est ce qui m'a attiré à participer à ces journées européennes organisées par l'Union Européenne de Cyclotourisme au Portugal.

Lieu de ralliement: Belmonte, petit village typique situé au nord-est du Portugal, à

environ 50km de la frontière espagnole à l'est.

Le village se dresse sur un mont d'où son nom. A son sommet les restes d'un château médiéval. A l'ouest s'élève la Serra Estrella et à l'est la Serra Malcata.

Entre les deux Serras, séparées d'une trentaine de kilomètres, s'étend une plaine traversée par le rio Zêzere.

Il est malgré tout difficile de parler d'une plaine car ce n'est jamais plat, toute cette zone étant parsemée de collines, tucs, monts - bref le paradis si on aime monter et descendre ou l'enfer si on n'aime pas ça.

On sent qu'ici le créateur a voulu créer un terrain de jeu idéal pour la pratique du VTT, du vélo de route et également de la randonnée pédestre sportive. →

De bicicleta na linda Portugal



A vélo à travers ce beau Portugal



Le Portugal peut être aride et souvent mystérieux

← La nature y est authentique. Les paysages sont arides.

Souvent sur les hauteurs on voit des amoncellements d'énormes blocs de granit qui semblent avoir été crachés par la terre et qui sont retombés en formant des figures tour à fait improbables.

Dans la plaine on y trouve des jardins d'oliviers, des forêts d'eucalyptus, des vergers de pêchers et de pommiers permettant si besoin est, de se ravitailler.

Le long de la Zêzere on y a vu des cigognes sur leur nid ou en plein vol. Le signe, comme l'a souligné Jacky, que la Zêzere est poissonneuse.

Les gens sont sympathiques et serviables. Nous avons rencontrés beaucoup de Portugais qui parlent français pour avoir travaillé en France.

Nous avons été témoins de scènes depuis longtemps révolues en France: une vieille femme lavant son linge dans la rue d'une petite ville, une belle lavandière au lavoir d'un petit village, un vieux paysan à la peau buriné sur un John Deere d'un autre âge : espèce de triporteur mécanisé tirant une remorque.

Nous y avons vu des camionnettes plateaux comme on en voit plus chez nous. →



Une pause à l'ombre bien méritée

← Serge a failli craquer et en ramener une pour transporter ses ruches.

Cette province du Portugal, un peu comme notre Gascogne, a été une terre d'invasion et pour se protéger des Maures les Portugais ont construit des castels qui portent des noms évocateurs: Castelo Rodrigo, Castelo Mendo, Castelo Novo, Belmonte.

Ce sont ces castels qui allaient jalonner nos sorties.

Malgré tous ces atouts touristiques, trop loin de la mer et de Lisbonne, cette province n'est pas très touristique et donc les villages, beaux, ne sont pas pollués par des hordes de touristes et par les marchands du temple.

Les prix pratiqués par la restauration sont très doux. Parfois on s'est même demandé si on n'allait pas nous payer pour manger et boire.

L'hôtellerie pratique des prix comparables à ceux de chez nous avant le passage à l'euro.

Seules ombres au tableau c'est loin : environ 1.000km et en été il y fait très chaud.

Mais allez-vous me dire ce n'est pas la peine d'aller si loin pour crever de chaud? Le début juillet en Gascogne a été aussi caniculaire.

Nos journées se ressemblaient et s'enchaînaient très vite. Bus, vélo, dodo.

Heureusement pour notre repos, Polo avait mis la main sur un hôtel très confortable aux chambres spacieuses et climatisées, personnel prévenant et petit déjeuner à volonté.



Nous n'étions pas toujours seuls...

Nous étions à peine arrivés qu'il fallait déjà repartir avec des souvenirs pleins la tête, ceux de nos sorties journalières à vélo avec leurs moments de galère, ceux de nos fous rires du repas du soir et des soirées passées à faire les fous lors des animations musicales proposées par l'organisation, et ceux des rencontres merveilleuses où les gens qui n'ont pas grand-chose sont prêts à vous offrir beaucoup.

Nous avons découvert à Belmonte un café dont la propriétaire nous avait pris en sympathie. Elle avait passé une partie de sa vie en France.

Elle nous aurait donné sa chemise.

Les consommations étaient quasiment offertes. Le dernier soir avant notre dîner de gala nous y avons pris l'apéritif.

Elle a eu la main lourde sur les pastis et la main légère sur le porte-monnaie.

La dame n'était pas mercantile pour un sous et d'une grande gentillesse.

En résumé, ces journées européennes nous ont permis de découvrir une partie du Portugal en dehors du tourisme de masse.

Les gens y sont sympathiques, les paysages souvent d'une beauté à couper le souffle. C'est vraiment un endroit à découvrir si vous ne craignez ni la chaleur ni les dénivellés marqués. ☺

[Ici](#) la semaine_vu par Francis Depierre, pour ses amis tandemiste)

Jean-Pierre Vigué

LE samedi 4 mai, Agen était la 24ème ville-étape du Tour de France de Martine, qu'elle réalise au profit de l'association départementale des Infirmes Moteurs Cérébraux d'Haute-Savoie (ADIMC 74).

Qui est Martine?

Martine Meisslin-Morand, sportive aguerrie, licenciée au Vélo club d'Anancy.

Elle réalise à l'occasion de son 70ème anniversaire son troisième défi qu'elle a voulu, comme les précédents, sportif et solidaire.

Tout au long du trajet, elle est accueillie par les municipalités des villes étapes et prise en charge par les clubs cyclistes locaux.

Nous sommes donc partis d'Agen à sa rencontre et nous l'avons retrouvée aux anciens abattoirs de Valence d'Agen, reconvertis en halte touristique au bord du canal.

Elle venait de Castelsarrasin, accompagnée par le club de St-Nicolas-de-la-Grave.

Son frère s'y trouvait aussi. Lui-même grand sportif et grand baroudeur, il l'accompagne tout au long de sa route en camping-car et assure l'intendance en toute discrétion.

Après avoir fait connaissance, nous sommes repartis avec elle par la voie verte



Martine explique son voyage au maire d'Agen

Martine fait son Tour de France

pour l'amener au Café Vélo.

À 15h nous l'avons conduite à la mairie où l'attendait Jean-Max Llorca, conseiller municipal délégué à la place du handicap et à la mobilité dans la ville, rejoint ensuite par Jean Dionis, maire d'Agen.

Petits discours, buffet avec les traditionnels pruneaux, remise de chèques au profit de l'association de Martine, le premier par Jean-Max pour la mairie, le second par Jeanine Brotto pour l'ASPTT.

Puis elle et son frère sont partis se reposer chez Francis Depierre.

Le lendemain, à 8h30, nous l'avons retrouvée sur le parvis de la mairie pour l'accompagner pendant quelques kilomètres le long du canal vers La Réole, sa prochaine étape.

Martine a déjà réalisé deux tours de France, le premier en 1999 à l'occasion de ses 50 ans: 50 jours, 50 étapes en longeant les côtes et frontières françaises.

Le second était en 2004 à l'occasion de ses 55 ans: 55 jours, 55 étapes, 5.400km dans le grand sud-est.

Elle aurait certainement réalisé le troisième plus tôt si elle n'avait pas été victime d'un accident de la circulation en 2011 suivi de 27 mois de rééducation.

Martine dédie son troisième défi à ses parents qui lui ont donné le goût de l'effort, du dépassement de soi et une éducation tournée vers les autres. →



← C'est une famille sportive et elle-même sportive: le triathlon, le semi-marathon, des courses en montagne, le cyclisme.

"Elle touche à tout mais sérieusement".

Se sentant bien auprès des personnes handicapées chez lesquelles elle apprécie le côté vrai et spontané,

elle décide qu'elle pédalera à leur profit.

En 1999, à l'occasion de ses 50 ans, elle avait créé l'association Cinquant'aide pour récolter des fonds qui lui ont permis d'acheter des vélos pour les enfants de l'association ADIMC 74.

En 2004 elle récidivait et achetait du matériel informatique en braille pour les enfants déficients visuels.

En 2018, en prévisions de ses 70 ans, elle crée l'association Septant'aide destinée à récolter les dons au cours de son périple pour acheter des Quadrix - des fauteuils électriques tout terrain permettant à des personnes handicapées de faire du sport en montagne.

Une devise: Que ma passion devienne leur évasion.

L'association a pour marraine Christine Janin et pour parrain Benjamin Daviet. Christine est la première Française à gravir l'Everest et première femme à atteindre le Pôle nord.

Elle a créé l'association A chacun son Everest, destinée à accompagner des enfants at-

teints de cancer ou de leucémie, et des femmes en rémission d'un cancer du sein, pour les aider à affronter la phase délicate de l'après-cancer et qu'ils puissent retrouver confiance, joie de vivre et un nouvel élan de vie.

Benjamin Daviet est triple champion paralympique et champion du monde de biathlon handisport.

Martine est partie de Seynod-Annecy le 6 avril pour un parcours de 4.906km autour de la France en 70 étapes, reliant des villes où Martine a des amis.

Elle est bien arrivée au terme de son pari le 29 juin comme prévu - 70 ans, 70 étapes, 70 jours - pour arriver à Seynod-Annecy.

Puis elle a grimpé par le col de Leschaux au Semnoz pour la 70ème étape et où elle a fêté en musique ses 70 ans et la fin de son troisième défi.

La dernière étape n'était pas la plus facile à cause de la chaleur (28/18) et une humidité relative à plus de 60 pour cent.

Entourée de son club, elle entreprit l'ascension en début de matinée.

La fin a été difficile (arrêt fréquent, hydratation, arrosages fréquents, ombre quand c'était possible) mais elle est arrivée au sommet.

Cent-cinquante personnes l'y attendaient.

Elle franchit une haie d'honneur sous les applaudissements.

La journée s'est terminée en musique après un apéro et une pasta-partie au profit de l'ADIMC 74.

Au cours de son périple elle a récolté 36.000€ qui permettront d'acheter trois Quadrix.

Une phrase, écrite au dos de sa veste en dit long: la réussite individuelle et la réussite collective sont inséparables. Merci.

Bravo Martine et merci de t'être arrêtée à Agen.

Pour la contacter :

web: www.septantaide.fr.

Facebook: Martine Misselin-Morand ☯



**A
chacun...**

...sa Semaine Fédérale



Martine et Francis Depierre

NOTRE fédération organise ou participe à l'organisation de rencontres que certains cyclos acharnés ne manqueraient pour rien au monde: Paris-Brest-Paris tous les quatre ans, la Semaine fédérale et la rencontre européenne de cyclotourisme tous les ans pour les plus connues et fréquentées.

Mais qu'est ce qui nous attire dans ces grands rassemblements ?

Plusieurs choses : la convivialité, la découverte, l'animation, et plus encore.

D'une année à l'autre, la Semaine fédérale offre un visage différent.

Le comité d'organisation de chaque ville-hôte, selon un cahier des charges immuable,

en esquisse les contours, ce qui lui donne un caractère plus ou moins jovial, une expression plus ou moins sympathique.

Dans ce visage, on retrouve les incontournables: le camping fédéral et la permanence, ces grands lieux d'échange où se croisent des milliers de personnes.

Le camping fédéral accueillait cette année environ 6.000 cyclos dans un champ de 40 hectares.

Les célèbres commodités en tête sont toujours là, réparties sur le terrain et ces endroits sont autant de ruches bourdonnantes au retour des cyclos.

La permanence était installée au parc des expositions à deux pas du centre historique de Cognac.

C'est souvent le cas puisque le grand hall des parcs-expo est un lieu idéal pour accueillir les exposants, les stands des associations, la restauration, les buvettes, →



C'est au camping que nous nous retrouvons entre copains de tous les horizons en camp de Sioux

← l'extérieur permettant de son côté d'exercer des activités pour les jeunes, par exemple.

Le petit tour à la permanence est un rituel de chaque jour, simplement parce que nous assurons une présence en tant que bénévole au stand des tandémistes ou pour y faire quelques achats ciblés dans les produits locaux ou rencontrer les copains aux buvettes et dans les allées.

Ici ce n'est pas noir de monde mais de mille couleurs. Une palette de maillots de clubs aux multiples coloris se bouscule dans le dédale des stands chaque soir.

Incontournables également, les circuits, jusqu'à cinq proposés par jour, du parcours familial au parcours de faim de 180km.

Nous dirions que nous sommes là pour eux mais que c'est compliqué, souvent.

Le départ d'abord. Il se fait depuis la permanence. Donc même si les cyclos partent entre 7h et 10h, lancer 8 à 9.000 cyclos sur le parcours, ce n'est pas cool.

Pauvres riverains ou travailleuses et travailleurs !

C'est aussi source de bousculades entre cyclos. On voit trop souvent les véhicules de secours et d'assistance aux victimes nous doubler sirènes hurlantes.

Personnellement, chaque jour, nous faisons un parcours à la carte. Nous retraçons

l'itinéraire pour éviter le départ et toute la partie commune à tous les cyclos, soit le circuit numéro 1.

Nous nous documentons sur ce qu'il y a avoir dans l'axe des circuits proposés par l'organisation.

Nous évitons la foule tout en profitant du patrimoine local.

Nous revenons sur le parcours seulement au niveau des ravitaillements, histoire de retrouver quelques copains qui traînent entre la buvette et les frites-saucisses.

Nous poussons parfois le bouchon jusqu'à faire les parcours en décalé. Nous faisons le mardi, le parcours prévu le samedi par exemple, ou nous déplaçons notre véhicule pour faire le parcours le plus éloigné.

Nous avons ainsi visité la magnifique ville de Saintes sur deux ou trois heures.

Idem pour Angoulême, où nous avons revisité le parcours pour le faire en tout terrain.

Nous avons passé aussi beaucoup de temps à Montendre au musée consacré à Patrick Plaine, sacré bonhomme.

Nous vous invitons à découvrir sa vie et ses 1.750.000km parcourus à travers ses trophées, photos, [le film *Toujours*](#), ou commentaires de ses proches qui assurent une permanence au musée. →

← Nous n'avons pas pu nous empêcher d'avoir un grosse boule dans la gorge en regardant les restes de sa bicyclette pendue au mur.

Que dire de l'animation ? Il n'y a pas une mais des animations.

Celle que nous préférons et nous pousse à participer à cette grande fête des cyclos, c'est celle du camping, simplement parce que nous nous retrouvons entre copains de tous les horizons en camp de Sioux.

Notre tipi commun est un bar-num spécial apéro. Autour, une dizaine de camping-cars nous affranchit de la cohue aux douches ou lavabo-vaisselles.

Le soir, nous nous retrouvons pour échanger les anecdotes de la journée ou refaire le monde, certes, que le soir, car il est impensable de rouler en groupe.

L'organisation met aussi le paquet sur les animations.

Divers orchestres animent les grands lieux de rassemblements des cyclos.

Il y en a qui aime. Chacun son truc.

Nous préférons l'animation dans les villages traversés, les décorations, expositions, musique. Nous n'avons pas été gâtés cette année. A quelques exceptions où des petits villages s'étaient mobilisés, coté grandes villes, c'était mort.



Alors, lorsque nous avons traversé Ozillac et qu'une dizaine de personnes nous criaient «arrêtez-vous», nous avons fait demi-tour pour honorer leur invitation.

Une petite asso nous proposa café, gâteries, en échange de sourires et rires. Nous avons passé là une demi-heure bien sympathique.

Que dire de Mr le Maire de Neuillac assis sur le banc face à l'église depuis le matin pour faire visiter l'église du village fraîchement restaurée ?

Dans la rubrique «animation», on trouve les cérémonies d'ouverture et de clôture.

Pour la première, traditionnel discours des officiels, pour la seconde, traditionnel défilé des cyclos dans la ville qui fut annulé cet année.

La fête a tourné court, Miss Météo ayant prévu de déverser quelques seaux d'eau sur les cyclos et spectateurs.

A chacun, donc, sa semaine.

Si nous y trouvons mon compte, c'est que nous sortons du moule fédéral tout en gardant les ingrédients qui font le succès de la recette.

Nous aurons, j'espère, le plaisir de partager le menu de la [semaine 2020](#) à Valognes, dans la Manche, avec toi. ☘



In vélo veritas...

Jean-Marc Poinçot

D'AGEN à St-Emilion il y a environ une centaine de kilomètres.

St-Emilion est devenu au fil des ans, grâce à la proximité de prestigieux châteaux viticoles, un des villages les plus remarquables de France, l'endroit le plus visité avec peut-être le Mont St-Michel.

Notre sortie à St-Emilion a eu lieu en juin, sous un beau ciel bleu.

Elle nous a permis de découvrir d'abord Rauzan et les restes de son château moyenâgeux.

C'est là que nous avons laissé nos véhicules pour y enfourcher nos vélos.

Il était aux environs de neuf heures, le soleil était radieux, la journée promettait d'être belle. De Rauzan nous avons pédalé à travers les vignes de l'Entre-deux-mers



pour nous rendre, une fois franchie la Dordogne, à Castillon La Bataille.

A Castillon inévitable pause-café qui met du baume au cœur des cyclotouristes et ensuite cap vers le nord.

Nous avons traversé une partie du vignoble des Côtes de Castillon, franchie la frontière délimitant les vignobles de Castillon et de St-Emilion.

Le premier château marquant sur notre route fut celui de Faugères appartenant à un suisse friqué ayant fait sa fortune dans la parfumerie.

Les chais du château sont très modernes et très futuristes, certainement un des plus beaux chais du bordelais. Ensuite après quelques kilomètres nous découvrons le merveilleux château de Pressac. →



← Il fut construit au treizième et c'est ici que fut signé le traité de paix mettant fin à la Guerre de 100 ans.

Depuis 20 ans, le nouveau propriétaire, M. Quenin, ancien directeur financier de Darty, s'efforce d'améliorer la qualité des vins de Pressac.

Il y est parvenu car son vin est devenu un des grands crus classés de St-Emilion.

Ensuite cap vers l'ouest pour découvrir un des châteaux les plus imposants par la taille de tout le bordelais.

Il s'agit de Laroque. Le château en lui-même est d'une architecture néo-classique remarquable.

Ensuite cap vers le nord, vers les dits satellites : Montagne St-Emilion, Lussac-St-Emilion, Puisseguin-St-Emilion et enfin St-Georges-Saint-Emilion où les vins du château sont si chers à André.

Dans ces appellations satellites qui vivent dans l'ombre de la grande sœur, on peut parfois faire de très bonnes affaires.

Le déjeuner préparé par notre ami Gérard fut pris dans le jardin du presbytère de Neac, dans l'aire d'appellation Lalande de Pomerol.

Il fut accompagné de quelques bouteilles de Lussac dont les qualités furent diverse-

ment appréciées mais toujours avec un petit air de reviens-y.

Après ce repas nous avons visité le château Haut-Surget, excellent Lalande de Pomerol.

La visite du chai et la dégustation nous ont permis de toucher de la langue les subtilités des vins du bordelais. On ne rentrera pas dans les détails car les subtilités sont réellement trop subtiles.

De là cap vers le sud. Nous traversons le vignoble de Pomerol, passons devant Petrus, château La Conseillante où nous quittons le vignoble de Pomerol pour entrer à nouveau dans celui de St-Emilion.

S'égrènent alors des noms prestigieux Cheval Blanc dont le propriétaire est M. Arnaud, PDG de LVMH, Figeac, Grand Barail Lamarzelle Figeac, Angelus dont la nouvelle architecture nous laisse tous pantois.

Enfin nous arrivons au village de St-Emilion pour y découvrir sa collégiale, son église monolithe.

Notre route nous mène ensuite vers château Ausone autre premier grand cru classé (classe A), où nous avons la chance de pouvoir discuter avec une employée travaillant dans les vignes.

Elle nous livre quelques secrets sur Ausone. →



← Chaque cep donne une bouteille de vin.
Chaque grappe donne un verre.

Une bouteille coûte aux environs de 1.000€. Faites vous-même les calculs!

D'Ausone nous partons vers Château Pavie racheté par un millionnaire parisien, M. Perse, ancien propriétaire de quelques hypermarchés.

Puis nous traversons la route très fréquentée allant de Libourne à Bergerac et quittons le vignoble des millionnaires et entrons dans la partie de St-Emilion aux allures plus modestes.

Là plus de noms prestigieux, un vignoble de plaine qui s'étend jusqu'à la Dordogne. C'est là où s'arrête le vignoble de St-Emilion.

Après avoir traversé la Dordogne à Branne, il nous reste à parcourir une dizaine de kilomètres pour arriver à Rauzan y retrouver nos véhicules et boire enfin une bonne bière.

Car cette traversée des vignobles nous avait donné soif.

Et c'est bien connu, rien ne vaut une bonne bière. ☼



La gloire de St-Emilion

Pierre Digneaux

JE vous avais parlé de mon aventure avec un vélomobile que j'avais revendu suite à mon arrivée dans le département de l'Ariège.

J'envisageais un nouvel achat.

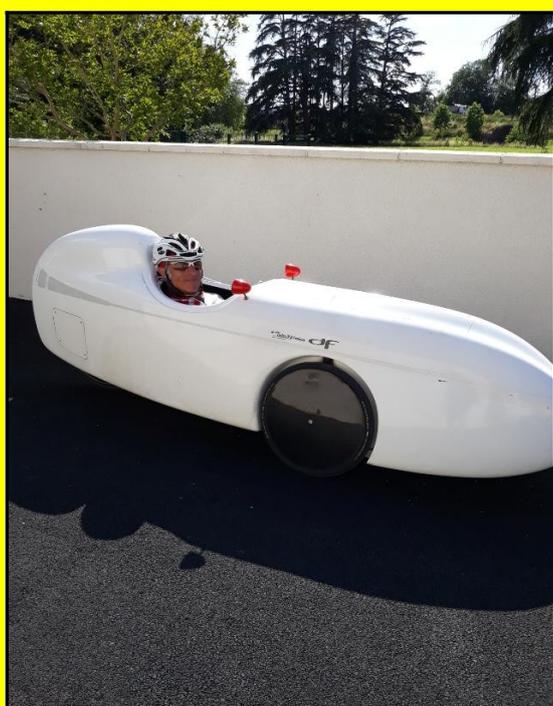
Ayant vendu ma moto, et trouvant moins de plaisir à rouler, je m'enquiers d'un nouvel engin, que je trouve en Vendée. Et depuis mi-juin, je circule à nouveau dans un vélomobile.

Ce n'est pas le même modèle que le premier. Il a toujours trois roues mais il pèse seulement 25kg, équipé d'un compact en 58-39 et 11-32. Je peux grimper partout dans la région sans mettre à mal mes genoux.

J'ai retrouvé le plaisir de rouler allongé sans avoir mal au cou et aux épaules tout en activant les cuisses. Quand on y a goûté, on ne peut plus sans passer.

Le plus difficile est d'entrer dedans et surtout d'en sortir. Cela demande une souplesse et un gabarit moyen, du moins pour ce modèle. Il en existe de plus ouvert et qui convienne à un plus grand nombre d'utilisateurs en poids et mensurations différentes.

Pouvant emporter un certain poids, je me sers de ce vélomobile comme deuxième voiture. Pour exemple, je me rends tous les dimanches au marché pour ramener fruits et légumes à la maison, sans souci de poids ou de gabarit. J'essaye d'éviter de prendre la voiture pour les trajets au quotidien et proches.



Un nouveau bolide dans mon écurie

Fréquentant régulièrement la voie verte du canal, j'ai pu constater que les personnes croisées sont dans un premier temps surprises et ensuite enchantées de savoir que cela existe, mais peu se sentent capables de franchir le pas.

Sur la route, c'est le même effet et j'ai un sentiment de sécurité que je ne connais plus avec mon vélo droit. Les automobilistes restent derrière et attendent d'avoir les conditions idéales pour doubler en laissant beaucoup d'espace.

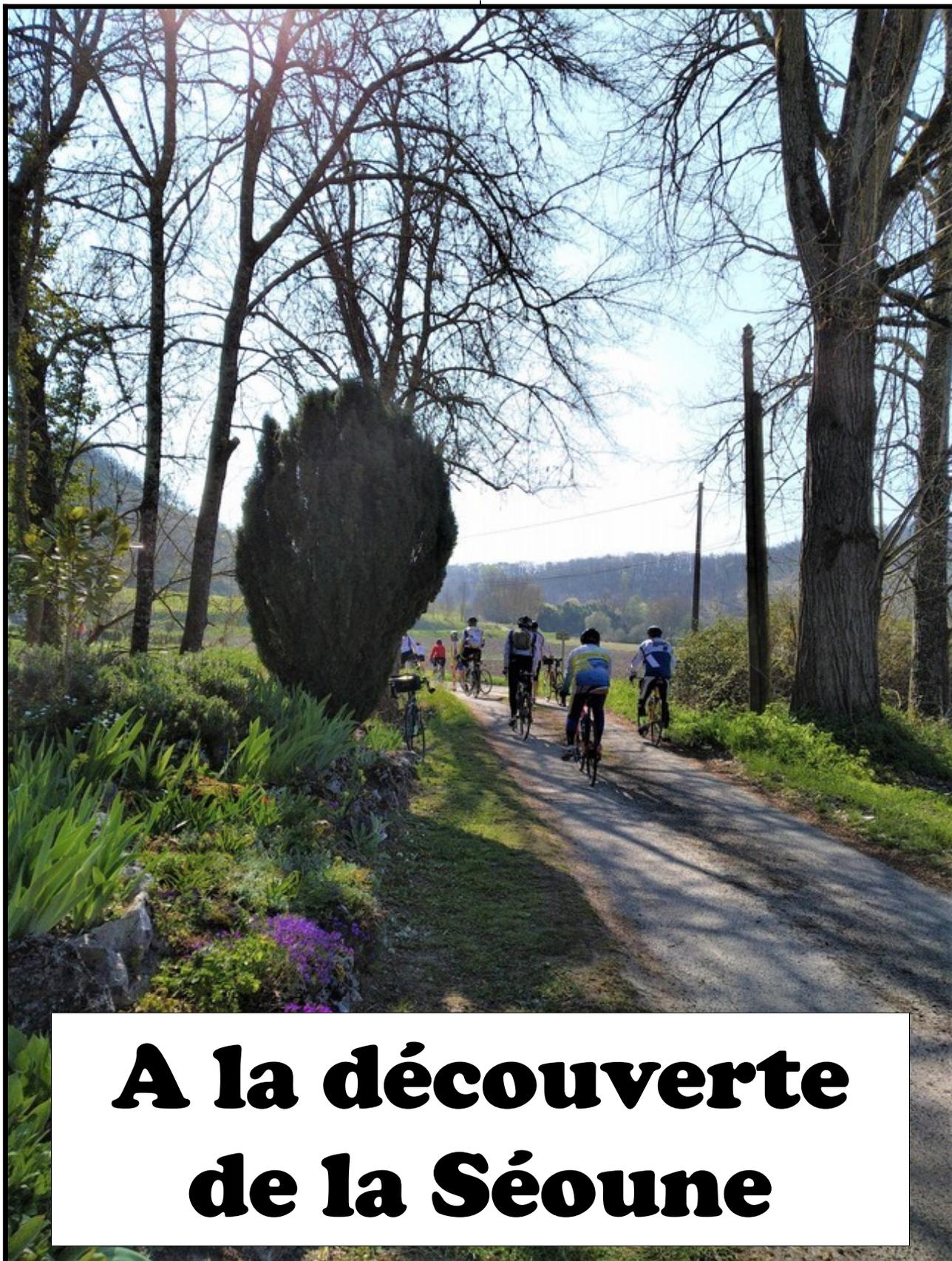
De même, lors des croisements, où l'automobiliste attend mon passage pour traverser et ne me coupe pas la route.

Toutefois, il faut rester prudent surtout dans les agglomérations où le vélomobile est caché par les véhicules en stationnement. Il suffit alors de rouler un peu décalé vers le centre de la chaussée.

Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un vélo électrique car ils n'entendent pas de bruit. Ils devraient venir me voir dans les côtes. Ils m'entendraient souffler.

Avec ce modèle, je roule à minima 40kmh et en vitesse constante entre 55 et 60. Je n'ai pas encore essayé en vitesse maxi en descente, mais je ne suis pas pressé. Ce n'est pas le but de mon achat.

En conclusion, ne soyez pas surpris de voir un tel vélo sur les routes du département. Mais maintenant vous saurez qui est le pilote. ☸



A la découverte de la Séoune

Jean-Marc Poinçot

LE tandem Dianick et André Marty, grande figure du club Lafoxien, étaient les organisateurs et les guides de notre sortie culturelle dans la vallée de la Séoune le 13 avril.

André m'a semblé être l'archétype du cyclotouriste avisé. Sur son vélo il est à la recherche d'une harmonie entre lui et ce qui l'entoure: la nature, les villages et l'histoire des lieux traversés. →

← Ce n'est pas lui qui traverse le paysage: c'est le paysage qui le traverse.

On ne pouvait donc pas trouver de meilleur guide pour cette sortie culturelle.

Il allait nous faire aimer cette vallée qui au premier abord n'a rien de spécialement attrayant.

Le beau temps a été au rendez-vous. Le soir nos joues avaient viré au rouge et elles nous brûlaient.

Notre route nous a emmené de Sauzet à Lafox en longeant la vallée de la Séoune en passant par Belmontet, Valprionde, Belvèze, Touffailles, Montjoi, Tayrac et St-Pierre-de-Clairac, soit environ 80km parcourus une moyenne de 7km par heure.

Voilà du cyclotourisme, du vrai!

Dans ce coin de notre pays, où sommes-nous? En Aquitaine, en Occitanie, dans le pays de Serres, dans le Quercy, en Guyenne, en Gascogne?

En tous les cas, dans une région clairsemée de petites églises romanes, de villages-bastides, de châteaux plus ou moins forts, de moulins et de fermes isolées. Beaucoup de ces fermes sont devenues des résidences secondaires pour nos amis anglais.

André nous a organisé une visite au château de Lafox, lieu assez insolite, difficile à décrypter.

André nous explique l'histoire d'un endroit

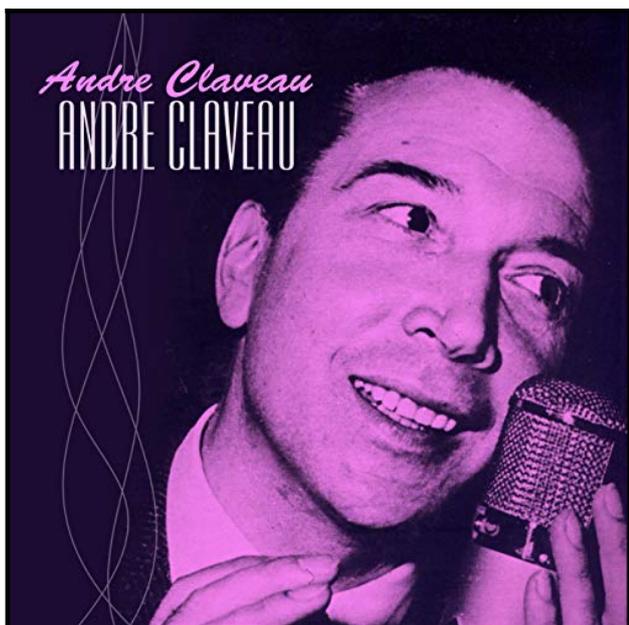


S'agissait-il d'une place forte, d'un lieu de résidence, d'un bâtiment administratif?

On nous explique qu'il avait servi de poste de péage pour les embarcations descendant et remontant la Garonne.

Le château de Lafox fut en tous les cas un lieu de puissance si l'on en juge par les gisants des seigneurs de ce lieu: les Durfort, gisants exposés au musée des Beaux-Arts d'Agen.

André nous a montré aussi le manoir de Prades, construction carrée, donc avec une cour intérieure et une très jolie porte d'entrée. →



← Après réflexion et après avoir vu la plage de Rikiki, où la maigre Séoune s'élargit et crée un bassin invitant à la baignade, je me dis qu'il ne serait pas étonnant que les enfants Durfort et Deprade aient, il y a quelques siècles, frayé ensemble sur les berges de cette plage.

Sur la route nous avons vu aussi le beau château de Lastours, construit au début du 17ème, château qui à lui seul mériterait bien une visite.

André nous a montré le château de Jouenery, où André Claveau, chanteur et animateur des années 50, a terminé ses jours. On

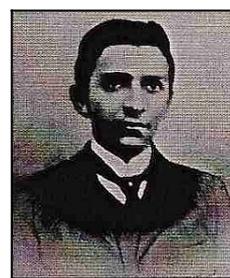
lui doit entre-autres *Etoile des neiges* et *Domino*.

Nous nous sommes arrêtés à Montjoi, beau village auquel les Anglais ont donné une deuxième vie. Ah nos amis anglais, pourquoi voulez-vous nous quitter, alors que vous semblez tant nous aimer?

A Montjoi, Pierre Perret y venait en colonie de vacances et c'est en se remémorant ces bonheurs de jeunesse qu'il a composé sa célèbre chanson.

Après le repas de midi, André nous a fait découvrir l'église de Touffailles et surtout son cimetière où est enterré Joanny Panel.

Mais qui est ce Joanny Panel, me direz-vous.



Eh bien il est tout simplement l'inventeur au début du siècle du dérailleur. Il fut aussi l'ami de Vélocio, pierre angulaire du cyclotourisme français, fondateur du cercle très fermé des diagonales de France.

Sans Vélocio, notre ami Polo n'aurait pu s'exprimer à sa juste valeur. Quoi qu'il reste encore le cercle bien plus fermé des Cent Cols.

A la réflexion, cette descente à vélo de la vallée de la Séoune aurait-pu être la plus banales des sorties de notre club, mais pour moi elle a été une des plus harmonieuses.

Tous les ingrédients étaient ce jour-là présent: le bon guide, les bons participants, les beaux paysages et surtout le beau temps. Bref une sortie très réussie.

Où serait-ce la magie du vélo qui aurait à nouveau opéré? ☘



Des cols et des sapins



Serge Polloni

UNE fois de plus, mes pérégrinations estivales m'ont conduit vers la montagne.

C'est à St-Dié-des-Vosges qu'avait lieu l'un des rassemblements annuel du Club des cent cols dont je suis adhérent depuis 1998.

Patrick Lamaison n'étant pas disponible, c'est avec Jean-Pierre de l'ASPTT Périgueux que je me suis rendu dans les Vosges.

Pour l'occasion j'étreignais ma nouvelle bécane (fourgonnette Citroën) achetée récemment et dont c'était la première sortie.

Pour ne pas manquer l'apéro d'accueil du samedi après-midi, la route étant longue, nous sommes partis (privilège des retraités) le vendredi matin aux aurores, afin de bénéficier d'une température plus agréable.

Dès le samedi matin nous enfourchons nos VTT au départ de Lusse pour un circuit de 40km et neuf nouveaux cols, enfin pour moi.

Nous profitons de pistes à 98 pour cent cyclables et ce qui sera le cas sur quasiment tous les parcours de la semaine.

Nous avons suivi un circuit tracé essentiellement sur une crête où nous rencontrons de nombreux vestiges des guerres de 1870, 14-18 et 39-40, particulièrement des bornes marquant la frontière de 1870. Ces marques du passé seront visibles tout au long des circuits sur des crêtes frontalières avec l'Alsace.

Au retour, au détour d'une ferme, un trio de chiens hargneux ont été prestement renvoyés d'un shoot digne du meilleur footballeur à leur occupation canine. Ils auront peut retenu la leçon pour le prochain passage de vététistes.

L'après-midi sera consacré à notre installation au centre de vacances de La Bolle, situé en bordure de forêt. C'est autour de la piscine du centre que se font les retrouvailles avec les copains et la présentation de la région et du séjour. →

← Ils sont venus de tous les coins de la France et d'Italie, Suisse, Belgique et même de Grande-Bretagne

Au moment du dîner un bel orage est venu rafraîchir la température qui sera élevée toute la semaine.

Jusqu'au vendredi les circuits créés par Christophe, cyclo local, nous ont permis de parcourir les flancs ouest de la montagne Vosgienne.

Les circuits sont abordables par tous et souvent ombragés, sapins obligent. On a pu ainsi découvrir une soixantaine de nouveaux cols aux noms évocateurs : Sapin Sec, Marcassins, Gueule du Loup, Trapin des Saules, Casemates, Chariot, Haut Fromage, Nids d'Oiseaux, Sapin de Marie-Louise, Roches St-Martin etc.

Au passage nous découvrons quelques anciennes scieries, une voie romaine où subsistent sur la roche des traces de roues de charrettes, le magnifique lac de la Pierre Percée, quelques autres plus petits et de nombreux monuments et vestiges en rapport aux combats des diverses guerres ayant eu lieu sur ces zones escarpées.

Les fins de journées étaient consacrées à la récupération : piscine, petits détours chez le vélociste local, remise à niveaux des fluides, téléphone.

Le second samedi, la concentration au col de la Crénée a été annulée. La météo exceptionnellement très humide en a été la raison principale.

Certains d'entre nous avons profité de cette opportunité pour nous rendre à



Des cols aux noms imprononçables, malgré quelques années passées en Alsace toute proche

Oberkich, en Forêt noire, où était prévue une autre concentration de cyclos le dimanche.

Profitants d'une longue éclaircie, nous avons parcouru quelques chemins de vignes où j'ai pu glaner mes premiers cols allemands aux noms imprononçables, malgré quelques années passées en Alsace toute proche.

Quant au dimanche, la sortie prévue a été plutôt humide, brouillard le matin et pluie soutenue lors du retour. Fort heureusement la température était clémente et l'accueil au rassemblement Big-CCC au sommet du Schliffkopf était très sympathique malgré les conditions climatiques.

Que retenir de cette semaine ? Un bilan plutôt intéressant avec 82 nouveaux cols à mon actif, une excellente ambiance tant sur les parcours qu'après les parcours.

La rencontre de ces quelques nouveaux amis a permis d'évoquer nos nombreux projets, parfois plus ou moins réalistes mais marquant l'optimisme et l'enthousiasme de chacun.

Pour plus de détails, voir le [site](#) de Jean-Pierre Monzie de l'ASPTT Périgieux ☸



À COEUR OUVERT

MON accident coronaire a été une véritable épreuve aussi je souhaitais rapidement partager mon ressenti avant que mes émotions encore présentes se diluent dans des souvenirs brumeux.

Mon désir n'est surtout pas de provoquer la peur, crainte ou épouvante, mais juste une saine réflexion sur ce qui peut vous arriver subitement comme à tout un chacun.

L'annonce inopinée d'une maladie grave vous projette instantanément dans une aventure solitaire et jusqu'alors jamais imaginée.

Un violent coup de poing qui brutalise. Le KO est interminable. Le sentiment d'invulnérabilité est rapidement confronté à l'impensé. Rien ne t'y avait préparé.

Flash-back aux frontières du néant.

Deux mois et demi à vélo sur la route Australe au sud du Chili, ça marque. Le plus éprouvant a été le retour après ces longs mois de solitude, de silence, de quiétude. Chaque jour étant un jour nouveau.

Nous sommes rentrés fatigués de ce long périple où souvent les conditions de notre itinérance ont été rudes et spartiates.



Dianick Schück

Effectivement, le retour a été agressif. Il n'y a pas eu vraiment de moment de récupération. Tout s'est rapidement précipité et enchaîné. Famille, enfants, petits-enfants et amis, tous avaient hâtes de nous retrouver. Quoi de plus normal ?

Et qui ne pourrait ne pas apprécier ces témoignages d'amour et d'amitié ?

J'ai rapidement réintégré le club et nos escapades hebdomadaires. Jusqu'alors, mes activités physiques et plus particulièrement le vélo ont toujours été l'antidote de la maladie et le remède du bien-être.

Je ne suis jamais resté trop longtemps sans activité physique quel que soient les conditions.

Ces longues années de tandem m'ont coupé du groupe et évidemment du rythme. Je me réjouissais de ces rares sorties où je pouvais accompagner les copains.

La convivialité du groupe me manquait. Je sentais bien au fur et à mesure du temps que je perdais la cadence du groupe. →

← Aussi, lorsque j'osais les sorties en tandem avec les camarades, je rentrais souvent éreinté. Mon dernier compagnon de tandem n'appréciait pas trop le goût de l'effort. Aussi ce qui me paraissait essentiel, l'était moins pour lui.

J'ai bien essayé de lui faire découvrir le plaisir que cela procurait. Je pense que mon insistance fut vaine même si son réel enthousiasme après des retours de longues distances et autres brevets, escapades montagnardes témoignaient le simple bonheur de l'avoir accompli.

Toutefois, je pense en avoir pâti physiquement.

Ce jour où les premières douleurs apparurent, est encore resté intact dans mes souvenirs. Cette sortie entre copains, le jour de l'anniversaire de Fernand.

Malgré ma fatigue latente, j'avais pris les roues de ce petit groupe de copains pensant que ce n'était pas la première fois que je partais rouler dans des conditions médiocres. Le départ rapide me surpris, habitué pendant ces derniers mois plutôt à rouler la tête relevée, balayant du regard la majestuosité du décor.

Une première douleur intercostale apparue dans la vallée de la Masse, la première bosse après le Moulin-de-Repasat.

J'ai dû m'arrêter en haut de la côte, déjà gravi à vive allure. Alors que les copains attendaient, je remontais en selle après une brève récupération.

J'expliquai brièvement au groupe ce qu'il venait de m'arriver et mettais cette douleur sur le compte de mes bronches encombrées, voire d'une banale douleur intercostale.

Cette sortie fut interrompue à de nombreuses reprises. Les douleurs me tiraillant dès que l'effort s'intensifiait. Le profil du parcours, loin d'être plat, m'obligeât à adapter le rythme de pédalage.

C'est en bas de Laugnac que Francis Delmas apparut. Je lui fis part de mes difficultés du jour et refusa sa proposition de me ramener, pensant que je pouvais gérer cette douleur que je considérai plutôt comme une gêne qu'une véritable douleur.

Pour son anniversaire, Fernand souhaitait vivement nous inviter à boire le verre de l'amitié. Je finis par accepter et me rallier au groupe.

Au retour, je confiais mes mésaventures à mon épouse et pris sagement la décision de consulter. Les douleurs ayant disparu, je restais serein et oubliais très rapidement, minimisant l'incident en attendant mon éminent rendez-vous médical.

Souhaitant participer au brevet des 150 malgré une fatigue latente, je n'avais pas de doute sur mon engagement. Donc je reparti à la sortie du jeudi avec la même équipe, pensant que cette sortie serait bénéfique deux jours avant le 150.

Dans la bosse de Garitor, les premières douleurs réapparurent. Je n'étais plus dans l'état d'esprit de la sortie précédente. Je comprenais qu'il y avait un souci sous-jacent. Jacky roulant devant, mais conscient de mes difficultés, ralentit son allure.

Au sommet il me prit le rythme du pouls. La mesure semblait normale, néanmoins la phase de récupération l'était moins.

Je décidais d'écourter la sortie. Le petit groupe resté à mes côtés, m'accompagnèrent jusqu'au retour à Agen.

Rentré chez moi, j'avouais à Dominique la réapparition des symptômes de ma précédente sortie. Elle me déconseilla alors vivement ma participation au brevet de 150.

Alors que je m'apprêtais à prendre la douche, on sonna à l'entrée.

Jean-Pierre Vigué se tenait derrière le portail, venant aux nouvelles. Il avait rencontré les copains sur la voie verte et ces derniers lui avaient raconté mes déboires de la sortie du jour. →

← Jean-Pierre me conseilla vivement de consulter les urgences, m'expliquant qu'il valait mieux y aller, même pour rien. Celui-ci m'expliquant qu'une douleur inhabituelle ne devait jamais être négligée.

Je m'exécutai promptement et filai aux urgences de la clinique proche de la maison. L'arrivée aux urgences en tenue de cycliste sous les recommandations écrites de Jean-Pierre accéléra la prise en charge, quasi immédiate.

Une première infirmière me fit un électrocardiogramme, suivi d'une prise de sang. Le docteur Colin, le cardiologue de garde, me rassura après la lecture et l'analyse de l'ECG. Pour lui, tout semblait normal, je pourrais quitter le service après le résultat de la prise de sang.

Je fus dirigé dans un box en attendant une radio des poumons. La douleur et mes bronches encombrées pouvant avoir un lien avec les organes respiratoires.

Un long temps d'attente débuta. Tard dans la soirée, le cardiologue vint enfin m'apporter les résultats. La radio des poumons était négative. Quant à la prise de sang, le taux de troponine était marqué.

Il m'expliqua la signification. La troponine est un ensemble de protéines qui intervient dans la régulation de la contraction musculaire. Un taux élevé de troponine dans le sang peut être le signe d'une lésion du myocarde.

Je dû me faire rapidement à l'idée de rester dans le service pour des examens complémentaires, dont une coronarographie.

Cet examen n'a pu être réalisé que le surlendemain.

Le cardiologue de garde avait passé des coronarographies toute la journée, entre les examens programmés et les urgences. Il quitta la salle d'explorations cardio-vasculaires à 19h.

Mon examen fut reporté au lendemain.

Le lendemain, j'ai eu l'agréable surprise de retrouver le cardiologue qui me suit depuis

quelques années et que j'avais consulté avant mon périple en Patagonie.

Ce dernier étant de garde pour le week-end, fut automatiquement désigné pour me faire une coronarographie. Au dire des infirmières, il serait maître dans cet acte invasif, donc à risque.

Le diagnostic est tombé après une demi-heure : rupture d'une plaque d'athérome de l'IVA, artère interventriculaire antérieure, suivi de : Souhaitez-vous la pose d'un stent ?

Vous n'avez pas de doute sur ce que fut ma réponse.

Puis le cardiologue continuant, vous avez eu beaucoup de chance: il aurait pu s'agir d'une mort subite.

Juste entre deux Paris-Brest-Paris ! Synchronicité ou fait du hasard ?

Michel nous quittait quelques mois avant le PBP 2015 et sa disparition n'a jamais cessé de me hanter.

Je me préparais à l'idée de l'édition 2019, puisque j'en rêvais. Mais voilà, la vie n'est pas un rêve.

Il me semblait être en paix avec la mort, pensant que mon goût pour le divin me protégeait.

Aussi ce face-à-face avec la mort, je ne m'y étais jamais vraiment préparé.

Après avoir lâché prise rapidement, je me suis vite rendu compte de ma faiblesse.

Adieu la toute-puissance !

Colère, orgueil, vanité se sont entremêlés... éloignant l'idée que le pire puisse un jour m'arriver. J'ai souvent entendu les anciens dire: "La vie passe comme un souffle".

Quelques mois se sont écoulés et ces souvenirs douloureux s'estompent petit à petit. Je commence à relativiser et accepter cet autre chapitre. Ma conscience s'est élevée, transformant mon regard vers l'essentiel.

Ce qui donne un sens à la vie donne un sens à la mort, a dit Antoine de St-Exupéry