

En Roue Libre



N° 216



À vélo tout est plus beau !

Automne 2023

Les cyclos du CTC en grande randonnée.



Cathy, Odile et Christiane



Cathy ROBIN - Didier PETIT



Christophe GRAVELEAU



Odile SCHAUFF





Michel BONNARD



Didier SOL

Bulletin du Cyclotouriste Caladois

 <p>LE FAISAN DORÉ RESTAURANT</p>	 <p><i>la maison</i> DU FAISAN DORÉ CHARME · AUTHENTICITE 3 SUITES</p>
<p>686 Route de Beauregard 69400 Villefranche-sur-Saône T. 04 74 65 01 66 contact@faisan-dore.fr www.faisan-dore.fr</p>	<p>686 Route de Beauregard 69400 Villefranche-sur-Saône T. 04 74 65 01 66 contact@faisan-dore.fr www.faisan-dore.fr</p>

 <p>NewBike Le Vélo... Autrement !</p>	<p>BIANCHI LOOK</p> <p>FLYER KTM</p> <p>MERIDA MATRA / EASYBIKE</p>	<p>GRANVILLE</p> <p>+33(0) 474 098 068 newbikecafe@hotmail.com</p> <p>www.new-bike.fr </p> <p>Av. Alfred Gap, 69400 GLEIZE</p>
--	--	--

	 <p>laforêt Agence Triboulet</p>	<p>24 rue de Thizy VILLEFRANCHE 04 74 608 608 www.laforet.com/69villefranche</p>		
<p>Passez par Laforêt : Clarté - Convivialité - Efficacité</p>				
				
<p>AGENCE LAFORÊT • 24, rue de Thizy • 69400 VILLEFRANCHE S/S • 04 74 608 608</p>				

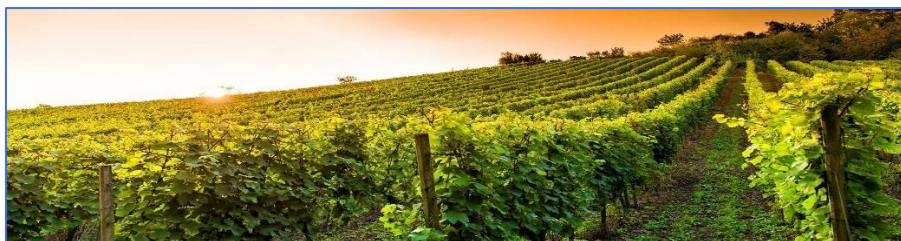


Induscopies

Graphisme	04 74 68 83 36
Impression	pro@induscopies.fr
Signalétique	www.induscopies.com
	57 Boulevard Gambetta
	69400 Villefranche sur Saône



Cette revue En Roue Libre est imprimée chez **Induscopies**



Bonjour à tous très chers membres.

A l'heure où je vous écris, la période estivale se termine, j'espère qu'elle aura été pour vous source de plaisirs et de bonheurs partagés avec vos proches. Notre Conseil d'Administration d'hier aura eu comme sujet principal l'organisation de notre 71^{ème} Rallye du Beaujolais. L'organisation est bien rodée, mais cela n'empêche pas la grosse quantité de travail que cela nécessite. Espérons que ce 71^{ème} Rallye sera une réussite, tant financière qu'humaine. Je remercie toutes celles et ceux qui ont participé à cette belle aventure comme bénévoles.

Le deuxième sujet important a été « Que sera le CTCaladois en 2024 ? »

De nombreuses fois tout au long de ces dernières années, j'ai alerté sur les nécessités d'avoir un plus grand nombre de personnes qui s'investissent dans le fonctionnement du club, d'avoir des petits groupes autonomes qui se répartissent les tâches, surtout d'ordre organisationnel et bureautique, en fait, être plus nombreux à faire moins car sinon, la poignée des membres du CA qui fait tourner le club s'épuise, et c'est vraiment dommage. Désormais, à la fin de l'année, le club sera au pied du mur, car il ne restera pour l'année prochaine que 6 membres au Conseil d'Administration si personne ne se propose. Comme je vous l'ai indiqué, je ne me représenterai pas au CA l'année prochaine. Le prochain CA, si c'est ainsi, devra faire des choix, car sinon c'est comme sortir par grand vent toutes voiles dehors. C'est aussi par votre comportement facilitateur que leurs tâches seront plus faciles. Chaque membre désormais est responsable de l'avenir du club. Je remercie aussi tous les « anciens » du club qui ont œuvré pour faire avancer la belle histoire du CTCaladois, ils ont droit désormais au repos, place « aux jeunes ». Il y a aussi des impératifs d'ordre juridique liés aux associations et à nos statuts, peut-être faudra-t-il les modifier. Plutôt que continuer, faut-il désormais se réinventer ?

Amitiés Guy Vignaud

BULLETIN DU CYCLOTOURISTE CALADOIS

Directeur de la publication

Le Président Guy VIGNAUD

Rédaction

Tous les membres du club

Siège

Maison des Associations Sportives
535 avenue Saint-Exupéry
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAONE

Photos page de couverture

Odile SCHAUFF

Christophe GRAVELEAU

Michel BONNARD

Didier SOL.

N° 216

Automne 2023

- 3 – Editorial Le Président
- 4 – Calendrier de l'automne
- 6 – Les infos
- 7 – Autres dates à retenir
- 8 – Titouan Fontaine
- 9 – La Semaine Fédérale
- 14 – Rando au départ de Tours
- 21 – Brevets Alpains : BAC et BRA
- 27 – VTT dans le Queyras
- 31 – La Via Podiensis
- 36 – Sur la Route de Compostelle
- 42 – Le Tour de France masculin
- 49 – Le Tour de France féminin
- 51 – Paris-Brest-Paris 2023
- 61 – L'essor du tourisme à vélo
- 63 – La boîte à livres
- 64 – Conseil d'Administration
- 65 – Vélo à Assistance Electrique





Le calendrier de l'automne 2023

Pour les rallyes extérieurs au CTC, merci de vérifier les infos auprès des clubs organisateurs.

Dimanche 1^{er} octobre		8 h 30	71^{ème} Rallye du Beaujolais	OCTOBRE
Mardi 3 octobre		19 h à 22 h	Distribution d'En Roue Libre <i>Présence indispensable.</i>	
Dimanche 8 octobre	Vélo	8 h 30	Parcours 1 – 78 km Parcours 2 – 67 km Parcours 3 – 52 km	Sorties N° 161
Dimanche 15 octobre	Vélo VTT	8 h 30	Parcours 1 – 77 km Parcours 2 – 67 km Parcours 3 – 53 km	Sorties N° 153
Dimanche 15 octobre	VTT Marche	8 h à 10 h	VTT 20 et 40 km Marche 12 et 18 km	27^{ème} Misellane Ami Cyclo Misérieux
Dimanche 22 octobre	Vélo	8 h 30	Parcours 1 – 79 km Parcours 2 – 68 km Parcours 3 – 56 km	Sorties N° 155
Dimanche 29 octobre	Vélo	8 h 30	Parcours 1 – 85 km Parcours 2 – 67 km Parcours 3 – 53 km	Sorties N° 163
Dimanche 29 octobre	VTT Marche	8 h à 10 h	Parcours VTT Parcours Marche	Transbeaujolaise – Le Perréon
Mercredi 1^{er} novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 67 km Parcours 2 – 62 km Parcours 3 – 48 km	Sorties N° 156 NOVEMBRE
Dimanche 5 novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 83 km Parcours 2 – 73 km Parcours 3 – 61 km	Sorties N° 167
Samedi 11 novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 71 km Parcours 2 – 67 km Parcours 3 – 61 km	Sorties N° 168
Dimanche 12 novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 75 km Parcours 2 – 50 km Parcours 3 – 43 km	Sorties N° 154
Dimanche 19 novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 70 km Parcours 2 – 60 km Parcours 3 – 48 km	Sorties N° 162

Dimanche 26 novembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 84 km Parcours 2 – 66 km Parcours 3 – 63 km	Sorties N° 165
Vendredi 1^{er} décembre	AG	18 h	Assemblée Générale du CTC	Salle de l'Atelier Présence indispensable DECEMBRE
Dimanche 3 décembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 69 km Parcours 2 – 62 km Parcours 3 – 51 km	Sorties N° 12
Dimanche 10 décembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 76 km Parcours 2 – 65 km Parcours 3 – 58 km	Sorties N° 5
Dimanche 17 décembre	Vélo	9 h	Parcours 1 – 73 km Parcours 2 – 69 km Parcours 3 – 42 km	Sorties N° 166
Mardi 2 Janvier 2024		19 h à 22 h	Distribution d'En Roue Libre Présence indispensable.	JANVIER
Dimanche 7 janvier	Vélo	8 h	Parcours 1 – 83 km Parcours 2 – 71 km Parcours 3 – 58 km	Sorties N° 01

Sorties du mardi et du jeudi, départ à 13 h 30 depuis le parking en face de la petite chapelle vers le rond-point allant à l'hôpital.

Dates à retenir	Les séjours prévus en 2024.
	<p>Du samedi 30 mars au samedi 6 avril 2024 : Semaine cyclo de printemps à Hyères-les-Palmiers (Var).</p> <p>Du mardi 7 mai 2024 au dimanche 12 mai 2024 : Séjour « allongé » de l'Ascension à Vogüé (Ardèche).</p> <p><i>Pour ces 2 séjours, votre correspondant est Maurice MOULIN :</i></p> <p>Mail : mauricemoulin@free.fr</p> <p>Tél : 06 82 94 84 13</p>

Les infos

Renseignements utiles

CT CALADOIS n° Fédéral : 00692

(N° à rappeler pour correspondance avec la FFCT)



Siège

Maison des Associations Sportives
535 avenue Saint-Exupéry
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAONE
ctcaladois@orange.fr
Site Internet : www.ctcaladois.com

Courrier

Cyclotouriste Caladois
Maison des Associations Sportives
535 avenue Saint-Exupéry
Boîte à lettres n° 18
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAONE

Présidence

Guy VIGNAUD
06 24 00 25 67
guyvi693@gmail.com

Responsable Sécurité

Yves PRATO
06 30 28 85 58
yvesprato@hotmail.fr

En Roue Libre

Michel BONNARD – Christophe GRAVELEAU
06 82 22 75 79 06 08 93 30 15

Envoyer articles et photos

michel.bonnard12@wanadoo.fr
cgraveleau.perso@outlook.fr

Trésorerie

Nathalie PARIAUD
06 75 12 87 03
lepetitniddepierres@orange.fr



Eglise St-Symphorien à Morestel (Isère).

Ancienne chapelle du couvent des Augustins en 1425, l'église Saint-Symphorien devient église paroissiale en 1791. Son clocher carré surplombant les remparts fait de l'église de Morestel un majestueux édifice religieux médiéval.



Halles de Crémieu (Isère).

Les halles marchandes de Crémieu datent de 1434. La charpente en chêne présente un caractère exceptionnel et supporte une couverture de lauzes de 400 tonnes.

Autres dates à retenir

1) Assemblée Générale du CTC : **Vendredi 1^{er} décembre 2023 – 18 h.**



L'Assemblée Générale du CTC aura lieu le **vendredi 1^{er} décembre 2023 à 18 h** à la salle de l'Atelier à Villefranche-sur-Saône.

Venez nombreux, **vo**tre présence est importante pour la vie du club. Merci d'avance.

Un cocktail est prévu sur place après l'AG.

2) Chasseurs de cols et kilomètres parcourus : **Fournir vos infos SVP avant lundi 6 novembre 2023.**

CHASSEURS DE COLS

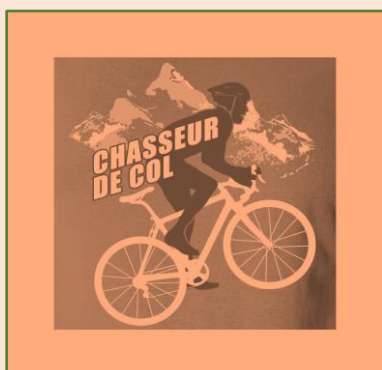
Pour obtenir le diplôme des chasseurs de cols, **promotion 2023**, vous avez dû gravir :

**40 cols différents dont 20 en Beaujolais
+ 20 hors Beaujolais dont 3 à plus de 1 500 m.**

Merci de fournir la liste des cols franchis avant le

Lundi 6 novembre 2023 à

Michel BONNARD michel.bonnard12@wanadoo.fr



KILOMETRES PARCOURUS

Merci de fournir aussi vos km parcourus entre le 1^{er} janvier et le 31 octobre 2023 à **Michel BONNARD** avant le **Lundi 6 novembre 2023.**

Titouan Fontaine recruté par la Groupama-FDJ.



L'équipe Conti Groupama - FDJ a annoncé l'arrivée de 2 recrues en vue de la saison 2024.

Il s'agit des coureurs Français **Maxime Decomble** et **Titouan Fontaine**, qui ont été tous les deux engagés pour une durée de 2 ans, et évoluaient cette année dans la catégorie U19.

L'objectif de cette équipe internationale est de former de jeunes coureurs qui puissent progresser dans un avenir proche au plus haut niveau.

Titouan Fontaine a de qui tenir avec son père **Vincent** ancien coureur amateur et son grand-père **André** cyclotouriste toujours actif au sein du **CT Caladois**. Toutes nos félicitations.

Titouan Fontaine, le Rhodanien de Pommiers (18 ans), licencié au Vélo-Club Villefranche-Beaujolois, évoluera dans **l'équipe Continentale (3^{ème} division)** la saison prochaine.

Suivi depuis l'automne 2021 à l'issue de sa seconde saison cadets (comme Mattéo Moncoutié l'automne dernier), **Titouan Fontaine** (18 ans le 20 juin) intégrera bien l'équipe Conti (3^{ème} division pro) de la structure World Team pour les deux prochaines saisons.

Comme l'autre Rhodanien Jean-Loup Fayolle (18 ans), choisi par la nouvelle Continentale Arkea-Samsic, en attendant peut-être Joris Chaussinand (21 ans), actuellement stagiaire pro, avec la Conti d'Ag2r-Citroën.

En attendant certainement Paul Seixas (17 ans le 24 septembre) chez Ag2r-Citroën, actuel meilleur junior français 1^{ère} année, **Titouan Fontaine**, champion AURA cadets en 2020 et 2021, découvert sur la piste (champion de France de la poursuite individuelle et de l'omnium en cadets en 2021, de la poursuite par équipes et de l'omnium, 3^{ème} du championnat d'Europe en course aux points en juniors en 2022), **a réalisé une saison 2023 très solide (6 podiums dont 3 victoires)**.

Saison lancée par une victoire sur la Bernaudeau juniors et la 3^{ème} place de la Pévèle Classic en Coupe de France, poursuivie par deux succès sur une étape du Trophée Centre Morbihan (2^{ème} du général), en Coupe des Nations avec l'équipe de France et le chrono d'A Travers le Beaujolois.

Source : Journal Le Progrès du 29 août 2023.

Le CTC à la Semaine Fédérale à Pont-à-Mousson du 23 au 30 juillet 2023.

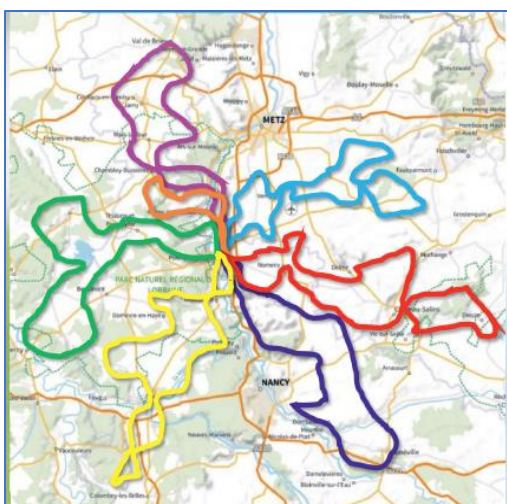


5 500 participants à vélo sont venus à **Pont-à-Mousson** du **23 au 30 juillet 2023**. Ils ont découvert la **vallée de la Moselle**, la ville de **Pont** et la **Butte de Mousson** qui la surplombe (**site BPF**). La cité de **15 000 habitants** est mondialement connue par son pont représenté sur le logo d'une entreprise Française multi-centenaire. **Entre Nancy et Metz**, la région au riche passé industriel a séduit les participants par ses routes calmes et vallonnées, tout **comme ses nombreuses richesses historiques, patrimoniales et gastronomiques**.

Une délégation du CTC a participé à cette belle fête du vélo, pour sillonner les routes de la région et pour visiter le riche patrimoine Lorrain. **11 membres du CTC** se sont retrouvés fin juillet à cette **Semaine Fédérale de la FFCT à Pont-à-Mousson**.



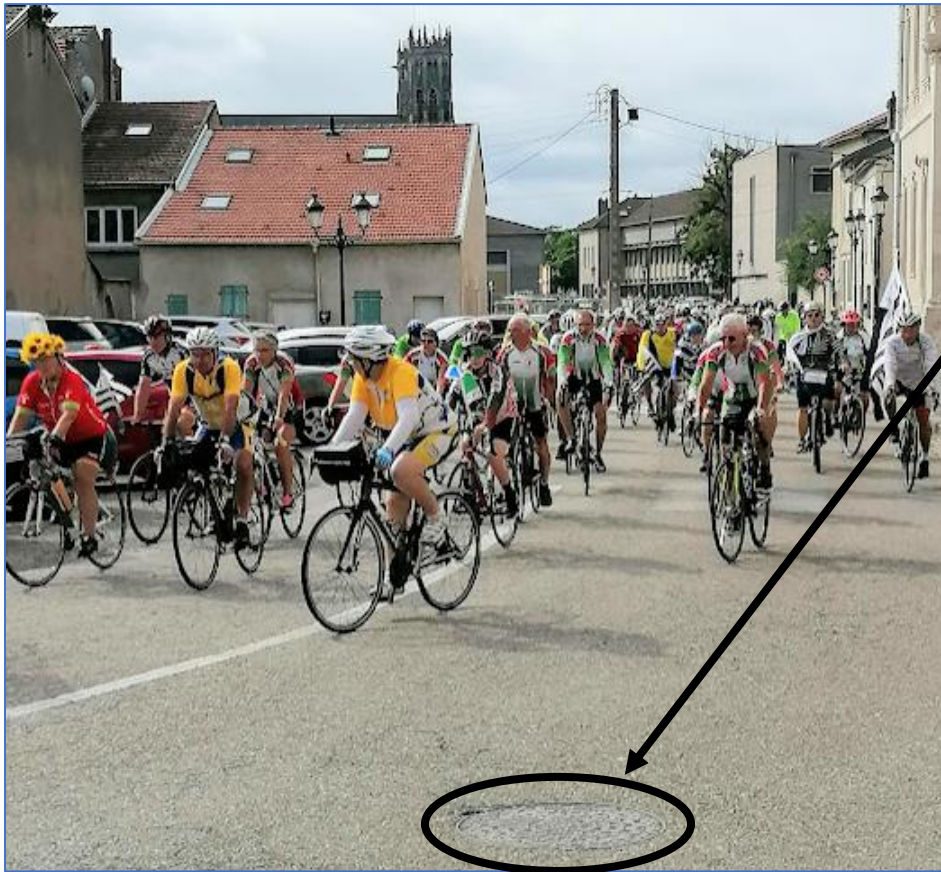
Les membres de la délégation du CTC à la Semaine Fédérale Internationale à Pont-à-Mousson.



Chaque jour, les cyclotouristes ont pu emprunter **les différents parcours en étoile** proposés par la FFCT au départ de la ville de **Pont-à-Mousson**, au cœur de la Lorraine. **Les circuits ont été établis en fonction de leur intérêt touristique** et de leur géographie afin d'offrir un aperçu des richesses de ce territoire, comme **la Petite Suisse Lorraine, la Terre de Gorze, la cité de le Corbusier, Saint-Nicolas-de-Port ou les Côtes de Meuse**.

La Semaine Fédérale de cyclotourisme c'est le plus grand rassemblement vélo de l'année. **Chacun a pu choisir son programme** en alternant **les sorties à vélo** ou **les marches à pied** pour arpenter les recoins de cette belle région.

Un récit de Daniel GAY qui nous livre ses impressions.



Il y a quelques temps on nous avait annoncé que la Semaine Fédérale 2023 aurait lieu à **Pont-à-Mousson**.

Pour moi, **Pont-à-Mousson**, c'était des **plaques d'égout en fonte** judicieusement placées sur le passage des cyclistes pour les secouer quitte à les faire glisser un peu par temps humide.

Après un plus de recherches, **j'ai pu constater** que cette charmante localité située en pleine Lorraine et traversée par la Moselle était autre chose qu'une **énorme fonderie**.

A mi-chemin entre Metz et Nancy, cette petite ville de **15 000 habitants** s'enorgueillit entre autres de **l'Abbaye des Prémontrés**. Ce **magnifique bâtiment classé**, avec ses **jardins à la française** a été construit au début du 18^{ème} siècle par les religieux du même ordre. Après avoir accueilli les moines et aussi un petit séminaire ce chef d'œuvre architectural a été en partie détruit en 1944.



L'Abbaye des Prémontrés.



Très bien restauré jusqu'en 2019 cet ensemble repris par la ville de Pont-à-Mousson est devenu un hôtel de 70 chambres, un centre culturel recevant des expositions, des salles de réceptions, un lieu chargé d'histoire qui se visite (demandez à monsieur Internet c'est assez spectaculaire ces vieilles pierres, ces magnifiques escaliers et ces vastes jardins à la française).

Lorsque nous avons appris que nous irions à **Pont-à-Mousson** en cette fin de juillet, j'aurais dû me méfier, **un pont** pour une ville à cheval sur **la Moselle**, c'est normal. Où ça se corse c'est pour **la mousson**, vous savez cet élément climatique humide qui s'abat chaque année sur une partie de l'Asie du Sud.

Pour la première et dernière sortie, nous avons roulé sous un soleil un peu voilé ainsi qu'un fort vent que nous n'avions pas toujours dans le dos. **Pour les autres jours il a fallu composer avec les averses.** Et dire que cette flotte aurait été tellement bienvenue sur mon jardin. Des températures guère supérieures à 20 degrés nous changeaient agréablement de la canicule que nous avons subie chez nous.

Les alentours de **Pont-à-Mousson**, c'est la **plaine bossue**, il n'y a pas de grandes montées puisque le **col de Moivrons** le plus élevé qui nous était proposé culmine à **359 mètres**. N'empêche que pour faire **100 bornes** sur ces toboggans notre GPS nous indiquait autour de **1 100 mètres de dénivelé**.



C'est la plaine bossue.



Des champs de céréales tondues (du blé je suppose) avec des boules de paille, des étendues de maïs en passant par les tournesols en fin de floraison, servaient de décor à nos randonnées. Nous longions parfois la Moselle navigable grâce à des écluses. Il y a même un petit port de plaisance à **Pont-à-Mousson**.

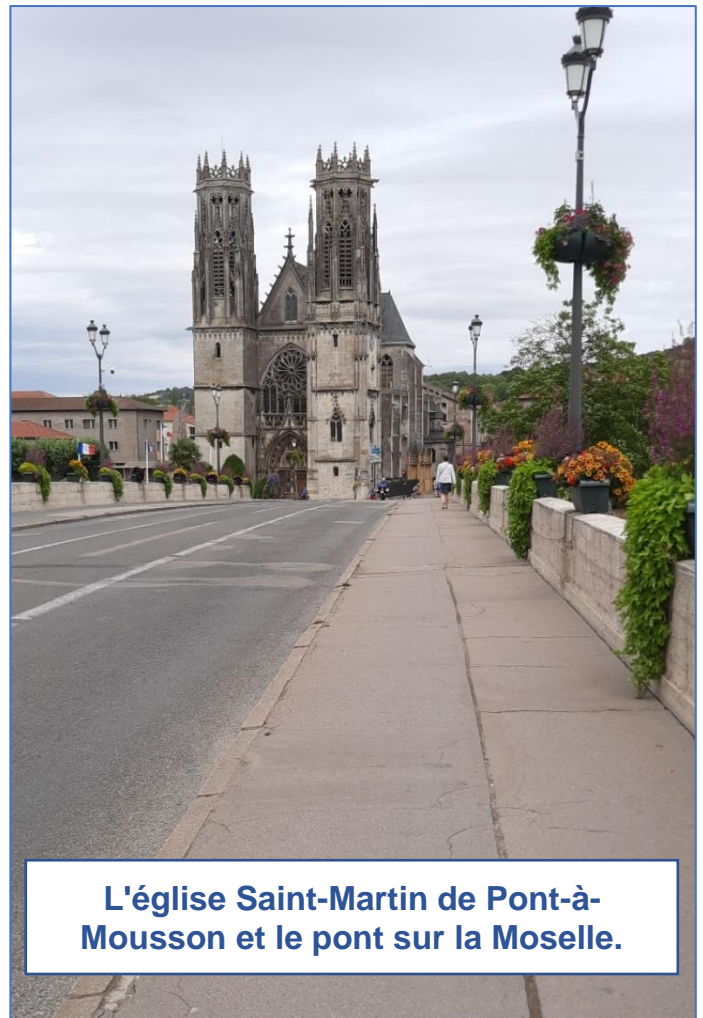


Le port de plaisance sur la Moselle.

Malgré les onze « cétécistes » qui se sont rendus à **Pont-à-Mousson** le nombre de participants n'a pas dépassé les **5 500**. C'est bien loin des années fastes (autour de 2015) où près de **15 000** randonneurs sillonnaient les parcours concoctés par les gens du COSFIC organisateur. **Le cyclotourisme n'aurait-il plus le vent en poupe ?** À moins que le COVID...n'a sûrement rien arrangé.



Les bénévoles locaux, tout de rouge vêtus ont fait leur maximum pour nous diriger, nous guider, nous nourrir et abreuver avec beaucoup de gentillesse. Merci à eux pour leur dévouement qui a duré une bonne semaine.



Tout à une fin et le repas de clôture était à la hauteur de nos attentes. Le défilé du dimanche matin où tous les participants qui le veulent traversent la ville, juchés sur leur vélo indique aux mussipontaines et mussipontains qu'ils pourront désormais sortir de chez eux sans être confrontés à une multitude de cyclistes pas toujours très disciplinés.



Après l'effort, le réconfort.

Adieu la quiche lorraine, le clafoutis à la mirabelle arrosé d'une petite prune de derrière les fagots, le sandwich à la saucisse blanche des ravitaillements.

L'an prochain nous nous rendrons à **Roanne**. Sans forcément aller chez le grand chef étoilé local, nous trouverons sans doute quelques mets sympatiques à se mettre sous la dent pour nous remettre des heures de selle passées pour visiter la région roannaise.



Textes : Daniel GAY.

Photos : Daniel GAY – Pascale HUMBERT – Françoise MARVALIN – Michel MONCEAU.

Une randonnée itinérante de 2 000 km en boucle au départ de Tours.



Lundi 1er mai 2023, le jour du muguet a sonné l'heure de mon départ pour une randonnée itinérante d'un mois en autonomie.

Mon objectif est de visiter les sites emblématiques du débarquement en partant de Tours au fil de l'eau sur des petites routes ou des voies cyclables.

Ma randonneuse à reprit du service, les sacoches sont bien équilibrées, la petite tente jaune fera encore l'affaire cette année en espérant ne pas avoir trop de pluie ni de froid.

Périple réalisé par
Odile SCHAUFF



Pour ce premier jour, le ton est donné, je pars sous la brume et dans le brouillard jusqu'à Amboise où je rejoins la Loire. Le vent chasse les nuages qui font place au soleil.



La Loire à Amboise.



Je quitte **la Loire** et rejoins les bords du Loir direction **Châteaudun** avec son imposant château.

Les premières nuits sont très fraîches, 3° au réveil.

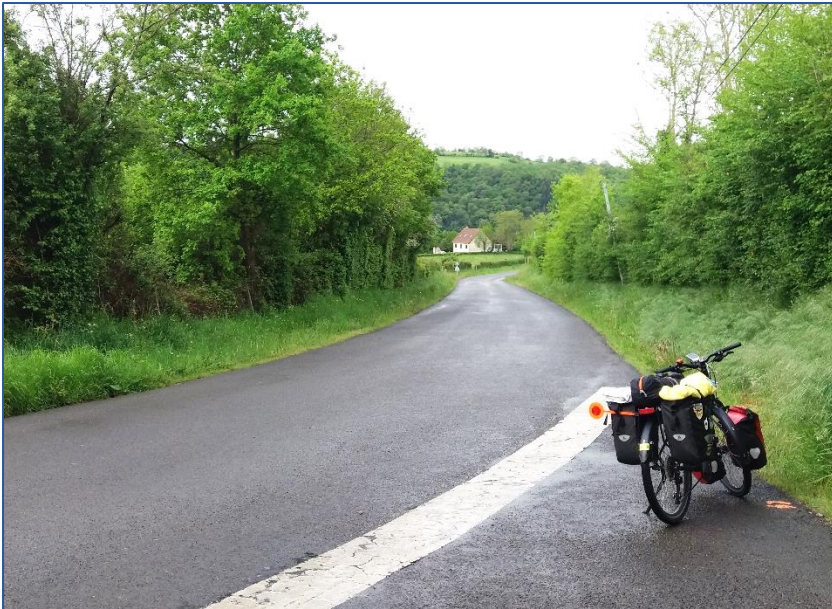
J'emprunte la vélo route de Compostelle qui longe **le Loir** jusqu'à **Illiers-Combray**, ville qui fait honneur à **Marcel Proust**, enfant du pays. Je suis les bords de **l'Huisne** par **la Véloscénie** jusqu'à **Alençon**, ville réputée pour sa dentelle. Je traverse **le Perche**, paysage agricole, des champs de colza et de blé.

Au 5^{ème} jour, la pluie s'invite et ne me quittera pas pendant plusieurs jours. Au fil de **l'Orne**, je visite la jolie petite ville thermale de **Bagnoles de l'Orne**.



Puis la cité médiévale de **Domfront** où je rejoins **la Vélo Francette** jusqu'à **Flers** puis **Pont d'OUILLY**.

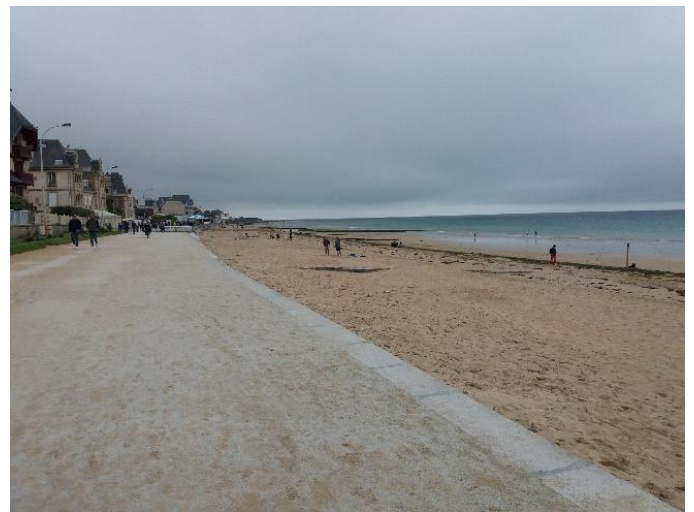
Au Pays de la Suisse Normande, les côtes sont courtes mais rapprochées et sèches.



Je quitte l'Orne pour le Calvados.

Après Caen, je passe devant le célèbre **Pegasus Bridge, pont de Bénouville** qui fait honneur aux parachutistes Britanniques dont l'emblème était le cheval ailé **Pégase**.

L'arrivée au bord de la manche à **Ouistreham** est superbe, soleil et mer bleue mais très vite les nuages et le vent glacial m'accompagnent le long du littoral



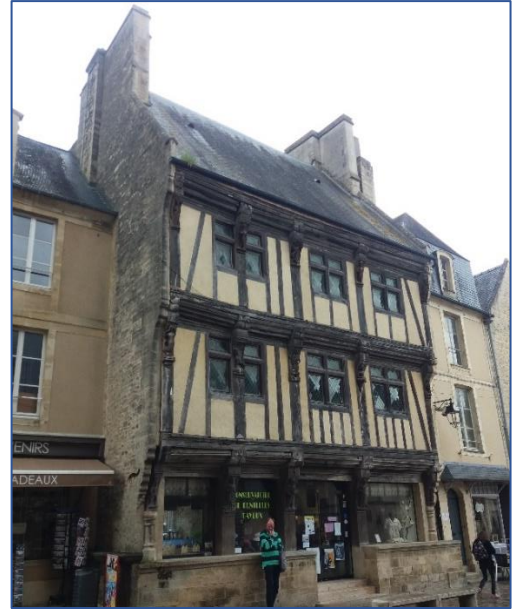
La tente ne sèche plus, je fais étape à **Lion-sur-Mer**, au chaud dans une coco sweet.

En passant par les sites emblématiques du débarquement, je visite le musée Canadien de **Courseulles-sur-Mer** et celui d'**Arromanches**.



Un arrêt à **Bayeux** s'impose, superbe petite ville avec de jolis hôtels particuliers du 18^{ème} siècle en pierre blanche et des maisons médiévales à pans de bois.

Mon but est de voir la célèbre **tapiserie**, ouvrage brodé en laine et lin de 50 cm x 70 m relatant la conquête de l'**Angleterre** en l'an 1066 par **Guillaume le Conquérant**, duc de Normandie.



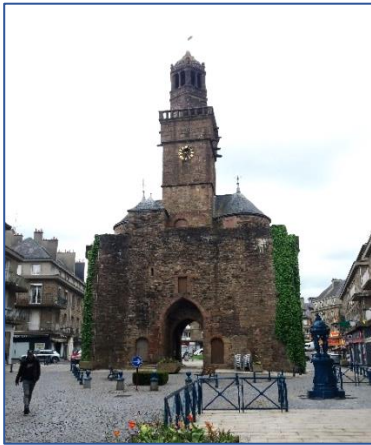
Centre historique de **Bayeux** dans le Calvados et **sa tapisserie** retraçant, sous forme de broderie, la conquête de l'Angleterre par **Guillaume le Conquérant**.

Je continue par une visite du **cimetière américain à Colleville**, tous ces soldats qui ont donné leur vie pour que nous ayons la liberté : Emotion et respect !



Je n'oublie pas non plus **Omaha Beach, Utah Beach**, les batteries **d'Azeville** et **Crisbecq** qui font partie des fortifications du **mur de l'Atlantique** avant de prendre la direction de **Cherbourg**.

Je traverse **le Cotentin** en direction de **Saint-Lô** puis **Vire** en Normandie.



Que de pluie et des pentes
raides à pousser le vélo.



Je longe **la Vire** sur 30 km, rien à voir c'est monotone.



Je retrouve le beau
temps à **Mortain** et
la Vélo Francette
qui me conduit au
Mont-Saint-Michel.

Après toutes ces
journées difficiles
c'est la cerise sur le
gâteau : quelle
splendeur.

Je ne fais que
passer à **Saint-
Malo**.



Je profite d'être à proximité du **Fort la Latte**, construit par les ancêtres de **la famille Grimaldi** pour le visiter puis faire une halte au **Cap Fréhel**, paysage sauvage avec le phare qui domine.



Détour par le **Cap d'Erquy**, magnifique et très sauvage avant de passer à **Yffiniac**, village de **Bernard Hinault** pour rejoindre **Saint-Brieuc**.

Je mets le cap au sud et emprunte la rigole **d'Hilvern**, ancien ouvrage hydraulique qui permettait d'alimenter en eau le **canal de Nantes à Brest**.

Un petit tour à **Pontivy**, **Josselin** et **Malestroit**

Jolies petites villes le long du **canal de Nantes à Brest** que je quitte après **Redon** et prends la V42 pour rejoindre **La Roche-Bernard**, joli village médiéval.



La Vélocéan me conduit à travers les marais salants jusqu'à la cité médiévale de **Guérande** avant de rejoindre l'Atlantique à **La Baule**





Je longe l'océan jusqu'à **Saint-Nazaire**. Puis **la Loire et le Cher**



Pour revenir à mon point de départ, **Tours**.



En résumé, c'est **30 étapes** pas toujours en terrain plat, un peu plus de **2 000 km**, **13 500 m** de dénivelé, **10 départements** traversés, de la pluie, du froid et surtout du soleil plein les yeux et **l'envie toujours de repartir.**

Textes et photos : Odile SCHAUFF.

Le Brevet Alpin de Cyclotourisme (BAC).

Quand le chant des cigales se fait entendre à Villefranche, il est temps pour moi de gagner les montagnes.



Cette année je pars à destination de **Bourg-d'Oisans** le 30 juin : **ce sera mon terrain de jeux pour 15 jours.**

L'objectif étant de m'entraîner à monter les cols alpins avant la grande épreuve...

Je commence par le plus facile, le **col d'Ornon** altitude à **1 371 m** et **760 m** de dénivelé.

La deuxième sortie sera la belle montée au barrage de **Grand' Maison** avec **1 200 m** de dénivelé et de beaux

La troisième sortie sera l'**Alpe d'Huez** par la montée tranquille de **Villard-Reculas** avec plus de **1600 m** de dénivelé. Un petit tour au-dessus de la station pour admirer **les Grandes Rousses** et une visite de **Notre-Dame-des-Neiges**, une belle réussite pour cette superbe église moderne.



La quatrième sortie sera les **Balcons d'Auris** et le col de **Sarenne** avec **2 000 m** de dénivelé.





Pour ma cinquième sortie j'irai voir le **col du Galibier** en partant de **La Grave**.

Et ma dernière sortie sera la **montée de Vaujany** jusqu'au **Col du Sabot**, col muletier avec une vue imprenable sur le **barrage de Grand' Maison**.

Une montée athlétique sur une petite route étroite dans les pâturages, peu de distance mais ça grimpe avec **1 600 m de dénivelé** pour **41 km**.



Et pourquoi tout ça ?

A l'aube de l'année 2023, trois gazelles caladoises : **Cathy Robin, Christiane Fornasari et Odile Schauff** ont lancé le défi de participer à la cyclo montagnarde : **le Brevet Alpin Cyclotouriste (BAC)**.

Cette épreuve est organisée tous les deux ans par le **CT Grenoblois**. Cette année la **51^{ème} édition** aura lieu le 15 et 16 juillet 2023 au départ de **Bourg-d'Oisans**.

L'itinéraire passe par **le col de la Croix de Fer, le col du Mollard, le col du Télégraphe et le col du Galibier** soit **174 km** et **4 280 m de dénivelé**. Les plus aguerris le font sur **1 journée**, **le Brevet de Randonneur des Alpes (BRA)**, les autres sur **2 jours** (le **BAC**) : option que nous avons choisie et ça demande un peu d'entraînement !

14 juillet : Fête nationale et veille d'épreuve pour nous. Il fait une chaleur étouffante à **Bourg-d'Oisans**, nous retirons les dossiers d'inscription au foyer municipal, ce n'est pas l'affluence.



15 juillet : le grand jour est arrivé, les trois gazelles sont là, en forme pour le départ à 7 h, le soleil est au rendez-vous.

Un petit échauffement de 10 km le long de l'**Eau d'Olle**, puis les lacets du barrage du **Verney** avant d'attaquer la montée soutenue jusqu'au village du **Rivier d'Allemont**.

Un peu de répit dans la descente après le village, puis c'est la longue montée jusqu'au **barrage de Grand' Maison**.



Les gros pourcentages sont passés, les huit derniers kilomètres sont plus faciles pour arriver au **col de la Croix de Fer** à 2 065 m.

Une petite pause s'impose et c'est la descente sur **Saint-Sorlin-d'Arves**, le repas nous attend à **La Chalp** en haut de la montée de **Saint-Jean-d'Arves**.

Les batteries rechargées, Il est temps de repartir direction **le col du Mollard**. Le soleil se cache, de gros nuages noirs bourgeonnent sur les sommets, quelques gouttes et rien de plus.



La montée se fait en plein soleil, ça chauffe sous les casques, la borne d'eau au sommet est prise d'assaut.

Après le col, une longue descente en lacets jusqu'à **Villargondran** nous conduit à **Saint-Jean-de-Maurienne**. On remonte la vallée jusqu'à **Saint-Michel-de-Maurienne**. Il fait très chaud cette partie du circuit n'est pas très agréable, on décide de faire une pause rafraichissante au bar où de nombreux participants se sont arrêtés.



Nous sommes au pied du **col du Télégraphe**, dernière montée de la journée, il reste **12 km** et **800 m de dénivelé**. Les derniers kilomètres font ressentir la fatigue, mais quel bonheur d'arriver toutes les trois au sommet.

La journée se termine à **Valloire** où nous sommes hébergées au centre UCPA, le compteur affiche **107 km** et **3 100 m** de dénivelé : un record pour moi.

Le lendemain, départ de **Valloire** à 8 h 30, il fait très beau, la brume s'évacue de la vallée.



A la sortie de **Valloire**, nous nous arrêtons pour admirer les superbes sculptures de paille.



Puis c'est la montée vers le **grand Galibier**, l'ascension n'est pas facile et c'est l'euphorie des gazelles au sommet à **2 642 m**.





La belle descente jusqu'à **La Grave** nous récompense de la difficulté et le retour à **Bourg-d'Oisans** ne sera qu'une formalité pour **Christiane** et **moi**. Nous sommes fières de valider notre défi avec **174 km** et **4 280 m** de dénivelé.



Quant à notre benjamine **Cathy**, même pas fatiguée ! au passage **du barrage du Chambon**, elle décide de poursuivre son périple jusqu'au **col de Sarenne**.

La redescente jusqu'à **Bourg-d'Oisans** passera par les 21 virages de **l'Alpe d'Huez**.

Bravo à notre championne des gazelles, quelle belle épreuve : **197 km** et **5 200 m** de dénivelé.

Sans oublier **Didier Petit** qui participait aussi à ce **super BRA**.



Textes et photos : Odile SCHAUFF.

Été 2023 – VTT dans le Queyras.

Pour varier les plaisirs, **changement de discipline et de monture**, elle sera blanche et bleue aux couleurs de Lapierre.

Direction les Alpes du Sud, vers le massif du Queyras que je connais bien pour l'avoir parcouru plusieurs étés lorsque j'habitais dans cette région. Mais c'était il y a quelques années déjà et le VTT en montagne... c'est physique et technique ; pas de panique, on verra bien et on fera comme on peut, sur la monture ou en poussette, **l'essentiel c'est de revoir les sommets tant appréciés.**



Camp de base à Abriès, petit village montagnard en fond de vallée du Guil à **1500 m** d'altitude.

Le changement de température par rapport à **Villefranche** est saisissant : polaires et duvets sont indispensables dès que le soleil passe derrière la montagne.



Nous sommes au pied du Mont Viso, allons le voir de plus près... Jusqu'au petit belvédère.



Et un petit tour dans la **vallée du Guil**. Explorons les alentours ou plutôt les hauteurs au-dessus du village, la montagne de **Varenq** puis les anciens hameaux d'estive sur la montagne du **Malrif** devenus des résidences de vacances.

Et toujours le Viso
en ligne de mire.



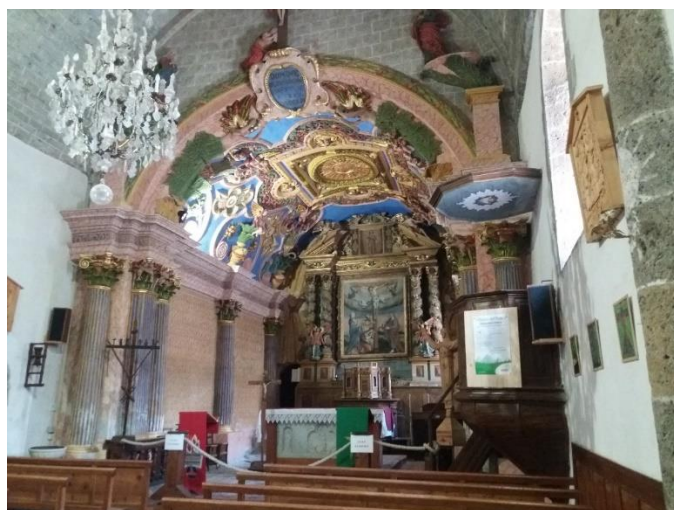
Partir de **Saint-Véran**, commune la plus haute d'Europe à **2 010 m** d'altitude et revoir **la Tête des Toillies** au pied du **Refuge de la Blanche** : du VTT facile pour un paysage inoubliable.



Lorsque certains partent à l'assaut du **col d'Agnel...** **2 744 m** d'altitude.



Je reste en fond de vallée le long de **l'Aigue** et je me contente de revisiter la jolie petite église de **Molines-en-Queyras**, station de ski reliée au domaine de **Saint-Véran**.



L'église Saint-Romain classée au titre des monuments historiques attire le regard avec son clocher tour indépendant et ses cloches visibles sous la toiture en bois. Mais le plus beau reste à l'intérieur, son imposant décor baroque du 17^{ème} siècle.



Pic de Rochebrune visible au dernier plan depuis l'église. Avant de repartir, une visite s'impose : l'imposant fort militaire de **Château-Queyras**. **Le Queyras**, son ciel bleu ! Et ses croix de mission jamais très loin des sentiers.



Textes et photos : Odile SCHAUFF.

Sur la Via Podiensis - De Besançon à St Jean Pied-de-Port.

Comme l'an passé **Christophe GRAVELEAU** a décidé de s'inscrire à la super randonnée organisée par **Stéphane Gibon** du Cyclo-Club de Montebourg dans le Cotentin. Cette année l'idée est de suivre les chemins de pèlerinage en direction de Saint-Jacques-de-Compostelle par Vézelay et Le Puy-en-Velay (**Via Podiensis**). **Christophe nous fait vivre sa randonnée au quotidien.**

Mon set-up sera le même que l'an passé. J'ai utilisé mon fidèle **Genesis Croix de Fer TI** avec **32-46** à l'avant et **11-36** à l'arrière. Si l'année dernière j'avais roulé en pédale plate, cette année j'ai fait le choix de garder mes cales (je le regretterai...).

Je ferai aussi l'ensemble du voyage sans cuissard (peau de chamois) mais uniquement avec un short de randonnée (tel un pur randonneur).

Au niveau du chargement, je dois avoisiner les **10 kg**. Comme l'année dernière, j'ai fait le choix de dormir sous la tente tous les soirs et en camping pour pouvoir me doucher.



Après réflexion, **Besançon** ce n'est pas si loin de **Villefranche**. Je décide donc de partir à vélo, **2 jours avant le départ. 300km en 2 jours** en longeant la Saône, tout plat en passant par **Tournus, Chalon-sur-Saône, Dole...** **J'ai pris un peu la pluie le 1^{er} jour** et réalisé **165km** jusqu'à **Seurre** où je plante ma tente juste avant l'orage.



Le second jour d'approche, je continue mon chemin tranquille sur l'Eurovélo 6 jusqu'à **Besançon**.

Après une nuit au camping de Besançon, rdv avec Stéphane et les bénévoles du club local pour un petit café. **A 6h00 un peu plus de cent cyclos s'élancent en direction de St-Jean-Pied-de-Port**. Nous descendons alors plein sud en direction de **Ornans (CP.1)** puis **la source du Lison (CP.2)**.



Nous prenons ensuite plein ouest pour rejoindre **Salins-les-Bains** puis **Arc-et-Senans**. Je connais la route. Nous l'avons empruntée dans l'autre sens lors du **BRM300** de Bourg-en-Bresse. Il commence à faire chaud et nous rejoignons **Dole (CP.3)**. De nombreux cyclos se retrouvent devant une supérette pour manger et se rafraîchir. Nous roulons ensuite le long du **canal du « Rhône au Rhin »**. Ça roule... C'est plat... Mais ça ne va pas durer. Nous apercevons les côteaux de Bourgogne et rejoignons **Romanée-Conti (CP.4)**. Il fait TRES chaud et ça monte pour enfin rejoindre **le lac de Panthier** où nous nous retrouvons nombreux au camping. Une belle étape de **240km et 3400md+**

Départ à 5h30 pour l'étape 2 qui nous fera d'abord passer par **la Butte de Thil (CP.5)**. Je découvre une région que je ne connais pas : **Semur-en-Auxois, Epoisses** puis **Montréal-sur-Serrain (CP.6)**. Il fait très chaud alors que nous entrons dans **le Morvan** par **Avalon** avant de rejoindre **Vézelay (CP.7)** par le côté le plus difficile !!! Nous passons ensuite par **Lormes (BPF.58)** et par **le Mont des Justices** avant de rejoindre **le Lac de Chaumeçon** puis **le lac des Settons** où je stoppe vers 18h au camping après **198km et 2860md+**.



Le lundi matin je quitte le camping à 5h00. La journée est annoncée un peu moins chaude. Ouf !!! Je connais la route. Les 40 premiers km sont essentiellement descendants jusqu'à **Autun (CP.8)** où je prendrai mon petit déj. Nous sortons de la ville par **la Forêt domaniale de la Planoise** et une longue bosse de 4-5km. Nous nous fauflons entre les villes industrielles et minières de la région : **Symphorien-de-Marmagne, le Creusot** et **Montceau-les-Mines**. Nous atteignons ensuite **Mont-St-Vincent (CP.9 & BPF.71)**



Nous nous dirigeons ensuite sur des toutes petites routes vers **St-Gengoux-le-National (BPF.11)** puis **Cluny (CP.10)** à l'heure du déjeuner. La trace nous fait quitter **Cluny** par **Mazille**. C'est raide. Nous montons ensuite par **Matour** au **col de la Croix d'Auterre** avant de rejoindre **La Clayette** puis **Charlieu** où j'avais prévu de stopper. Il est à peine 17h00. J'hésite et prends la décision avec 2 autres cyclos d'avancer plus loin. Nous filons alors vers **Bénissons-Dieu (CP.11)** puis **Saint-Haon-Le-Châtel (CP.12)**. L'heure tourne et il faut qu'on se ravitaile avant que les commerces ne ferment.

Nous voilà échoués sur le parking d'une grande surface, tels des clochards, à manger une salade et boire une bière... Nous rejoignons quelques km plus loin le camping au bord du **lac de Villerest** près de **Roanne**. La journée a été longue : **263km** et **3000md+**

4^{ème} jour de rando. Départ à 5h00.

Je connais un peu les routes jusqu'à **Montbrison**. **Les Gorges de la Loire** sont difficiles. Ça ne rend pas et j'accuse un peu la grosse journée de la veille... après **Montbrison** nous nous dirigeons vers le **Col des Supeyres** (CP.13) en passant par le **col de Baracuchet**.

Si je n'avais pas été chargé, j'aurais adoré cette ascension aux pourcentages réguliers et raisonnables.



Après avoir atteint le point culminant de notre traversée, nous entamons une longue descente vers **Ambert**. C'est l'heure de déjeuner. Je tombe sur une boulangerie qui me fait un **Wrap à la fourme d'Ambert** délicieux accompagné de frites maison.

Nous remontons alors **la Dore** jusqu'à **Arlanc** avant de monter tranquillement jusqu'à la **Chaise-Dieu**. Il est encore tôt mais la fatigue commence à se faire sentir. J'hésite à filer jusqu'au **Puy-en-Velay** où un ami est prêt à m'héberger. Il faut compter 3h ½ de route.

Avec un autre cyclo nous décidons alors de stopper. Nous sommes accueillis quelques km plus loin dans un superbe petit camping à l'ancienne. Il est 17h et en profitons pour récupérer et faire un peu de lessive... la journée a été plus courte : **166km** & **2960Md+**. En s'arrêtant tôt nous faisons le choix de profiter du voyage.

Au 5^{ème} jour, nous entamons la seconde moitié du voyage. Après une bonne nuit départ comme d'habitude à 5h. Finalement pour nous rendre au **Puy-en-Velay** (CP.15), la route est roulante et surtout principalement descendante et nous voilà au pied de la cathédrale en à peine plus de 3h.



Nous prenons notre petit-déjeuner et croisons quelques participants et surtout les 1^{ers} pèlerins. **La Via Podiensis** démarre ici. Nous montons alors la **vallée du Doulaizon** pour se hisser sur le **plateau du Velay** et filons jusqu'à la chapelle de **Rochegude** (CP.16).

C'est alors que nous plongeons dans **les Gorges de l'Allier** jusqu'à **Monistrol-d'Allier**. De l'autre côté nous grimpons une pente très rude qui nous mènera sur le **Gévaudan**.



La route serpente ensuite tranquille jusqu'à **Aumont-Aubrac** où j'étais passé sous la pluie lors de mon **BRM400** de Mozac. Là il fait beau et c'est magnifique...

Nous atteignons ensuite le grandiose **plateau de l'Aubrac** avant d'atteindre **Nasbinal** (CP.17)



Nous escaladons ensuite **le col d'Aubrac** avant de commencer une longue descente vers **le Lot**. Je m'arrêterai à quelques km d'**Espalion** pour camper pas trop tard après **205km et 3500md+**.

Au petit matin du 6^{ème} jour nous traversons **Espalion** et passons à **Estaing**. Nous quittons la route au bord du **Lot** pour emprunter un chemin avant de monter sur **la Ségala** avant d'arriver à **Conques** (CP.18 & BPF.12).

Nous remontons sur le plateau en face par une rude montée.



Ensuite nous pédalons sur la ligne de crêtes avant de dégringoler sur **Decazeville**. On constate bien que cette ville a subi la crise et a beaucoup de mal à se relever de l'ère de l'industrie et du charbon. Nous nous dirigeons ensuite vers **Figeac** (BPF.46) avant de longer **le Célé** jusqu'au **Prieuré de Espagnac** (CP.19). La vallée est dominée par de jolies falaises et nous rejoignons **la confluence avec le Lot**.

Nous empruntons alors un chemin de halage creusé dans la falaise avant de rejoindre **Saint-Cirq-Lapopie** (BPF.46)



J'ai déjà visité **Saint-Cirq**. Je ne m'y arrête pas et file directement à **Cahors** (CP.20). Il est 17h30. La question se pose alors de s'arrêter là pour ce soir ou de filer un peu plus loin. Nous sommes un groupe de 6 cyclos. La moitié stoppe à **Cahors**. Je fais partie de ceux qui choisissent de continuer un peu. Nous quittons alors **le Massif Central** pour filer à travers **le Quercy** jusqu'à **Lauzerte** (BPF.82). **Encore 230km et 2700md+** de parcourus aujourd'hui.

7^{ème} jour, je repars de Lauzerte vers 5h30 sous la pluie. Ça ne durera pas longtemps. Heureusement car la journée sera déjà suffisamment difficile. Au début c'est sympa. Nous passons **Moissac** (BPF.82) puis longeons **le canal latéral de la Garonne**. Malheureusement nous ne pouvons pas emprunter le chemin de halage. **Il y a eu un violent orage la semaine précédente** et la piste est recouverte de branches. Nous rejoignons alors **Auvillar** (CP.21 & BPF.82). **C'est là que commence l'ENFER !!!** la traversée vent de face du **Gers**, heureusement entrecoupée de jolis villages comme **Lectoure** (BPF.32), **Condom**, **Larressingle** (CP.22 & BPF.32)...mais c'est long, TRES LONG et nous arrivons enfin vers 18h à **Aire-sur-Adour** (CP.23). J'avais repéré un camping une vingtaine de km plus loin à **Geaune**. Je me ravitaille et roule encore une heure pour un total de **207km et 2900md+**

La nuit sera courte. Il y a une fête dans le village de **Geaune** et des jeunes fêtards terminent les festivités au camping.

Réveillé à 3h30, je décide de partir. Le temps de ranger la tente, me voilà à 4h sur la route.

C'est parti pour le dernier jour de voyage. Il me reste environ 170km. Ce soir je serai arrivé.

Nous traversons le **Béarn** sans voir les **Pyrénées**. Le temps est menaçant... J'avance tranquille via **Morlanne, Arthez-de-Béarn** puis empruntons de gros taquets jusqu'à **Navarrenx**.

Nous pénétrons enfin en **Pays Basque** et faisons arrêt à **l'Hospital-Saint-Blaise** (CP.24).

Nous quittons maintenant le **chemin de Saint-Jacques** pour se lancer dans un dernier tronçon annoncé à **88km et 1980md+**. Les jambes vont chauffer malgré la pluie qui s'invite (pas de doute nous sommes bien au **Pays Basque**).

Nous passons alors **Mauléon-Licharre** et cherche à me ravitailler avant d'entamer la montagne...

Nous entamons la montée après **Aussurucq** et escaladons une succession de cols: **Ibarburia (966m), Burdin Olatzé (892m), Bagargui (1330m)**.



Nous sommes au cœur de la **forêt franco-espagnole d'Iraty**. Il pleut. La visibilité est nulle. Un bout de descente et nous montons à nouveau un peu avant d'atteindre le **col Heguichouria à 1319m**. Là c'est le miracle. Le soleil perce les nuages.



C'est difficile mais c'est magnifique. Une toute petite route entourée d'alpage où se succèdent quelques cols... nous plongeons enfin vers **Saint-Jean-Pied-de-Port** par une descente étroite et raide.

Je m'entends encore crier de plaisir en entamant cette descente finale...

173 km et 3300 m d+ pour cette dernière étape.

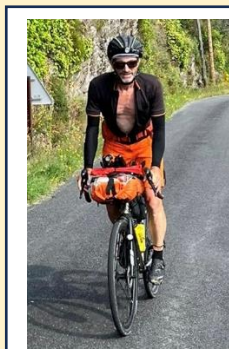
Nous retrouvons **Stéphane** et ses **parents** qui nous attendent avec une collation super sympathique.

Au total mon GPS indique **1700 km et 24400 m d+** pour **93h 54mn** en déplacement (soit **12 heures par jour** à pédaler).

Ce qui donne une moyenne de **18.1km/h** de moyenne. Il faut ajouter à ce temps environ **3 heures** par jour pour les pauses et **7 heures** au camping.

Je pense avoir dormi **6h00** en moyenne par nuit.

Textes et photos :
Christophe GRAVELEAU



Sur la Route de Compostelle : Villefranche – Le Puy-en-Velay – Pampelune – Pau.

Comme d'habitude avec l'arrivée de l'été, **Michel BONNARD** s'est lancé en juin 2023 sur une nouvelle randonnée cyclotouriste : **Sur la route de Compostelle**. Voici un résumé de son périple.

COMPOSTELLE À VÉLO

LA VOIE DU PUY
AUX PYRÉNÉES

Villefranche – Beauzac – Le Puy – Saugues
– Espalion – Figeac – Montcuq – Condom –
Arzacq – Saint-Jean-Pied-de-Port –
Pampelune – Larrau – Pau



Villefranche en
Beaujolais



Col d'Aubrac (1 340 m)



Les Gorges du Lot



Saint-Palais (Pays Basque)



Le château de Bellegarde-en-Forez.



La bête du Gévaudan à Saugues.



Le château d'Espalion au bord du Lot.



Le château d'Estaing datant du 13^{ème} siècle.

1^{ère} étape : Villefranche - Beauzac. Je démarre dans le **Pays des Pierres Dorées** jusqu'à l'**Arbresle** avant d'emprunter la **vallée de la Brévenne** et de remonter jusqu'à sa source à **Viricelles**. J'entre ensuite dans le **Forez** et contourne **Saint-Etienne**. J'opte à partir de **St-Just-St-Rambert** pour un circuit qui longe la **Loire et ses gorges** jusqu'à **Beauzac** terme de ma 1^{ère} étape, que je compléterai demain en me rendant au **Puy-en-Velay** puis **Saugues**. La **Loire** a façonné sur une centaine de km des **gorges grandioses** parsemées de falaises rocheuses, de méandres sinueux et de forêts escarpées. Belle étape entre le **Beaujolais**, le **Forez** et le **Velay**.

2^{ème} étape : Beauzac - Saugues. J'ai prévu de rejoindre le **Puy-en-Velay** distant de **50 km** dans la matinée et de faire un petit tour de cette ville sanctuaire pour les pèlerins. Je poursuis donc la route des **gorges de la Loire** en direction de **Retournac**, un bourg qui a connu son apogée économique au 19^{ème} et 20^{ème} siècle par le développement de l'**industrie dentellière et de tissage**. Marquée par le volcanisme, la **ville du Puy-en-Velay possède des monuments emblématiques entre ciel et terre** : la statue **Notre-Dame-de-France** et le rocher **Saint-Michel d'Aiguilhe**, mais également la **Cathédrale** et l'**Hôtel-Dieu**. Après avoir franchi les **Monts du Devès** et les **gorges de l'Allier**, j'arrive à **Saugues** où la **bête du Gévaudan** fait encore parler d'elle.

3^{ème} étape : Saugues - Espalion. C'est une étape de **moyenne montagne** et j'évoluerai toute la journée sur des **plateaux situés entre 1 000 et 1 300 m** d'altitude et répartis sur 3 territoires : le **Haut Gévaudan**, la **Margeride** et l'**Aubrac**. Ce sont des régions peu peuplées avec un habitat dispersé et une économie tournée vers l'élevage de bovins, quelques cultures de céréales et l'exploitation forestière. Je passe par **Esplantas-Vazeilles**, **Saint-Alban-sur-Limagnole**, **Aumont-Aubrac**, **Nabinals** et le **col d'Aubrac** (1340 m). Puis c'est une superbe descente de 26 km **pour rejoindre Espalion** « 26 km gratuits » jusqu'à **340 m** d'altitude, soit un **dénivelé négatif de 1000 m**. **Espalion** est une ville fortifiée blottie au pied du **château fort des seigneurs de Calmont**.

4^{ème} étape : Espalion - Figeac. Je quitte **Espalion** en roulant pendant 10 km dans la **Vallée du Lot** jusqu'à **Estaing** dont l'entrée se fait par un massif pont gothique sur le Lot. L'imposant château fut construit au XIII^{ème} siècle autour d'un donjon par la famille d'Estaing, évêque de Rodez. **Estaing** se situe à environ **320 m** d'altitude. Après une succession de montées et de descentes j'arrive à **Conques** un **site époustouffant** situé sur un promontoire au pied des **gorges du Dourdou**. L'**abbatiale Sainte-Foy de Conques** est un chef d'œuvre de l'architecture romane et médiévale. Les vitraux sont l'œuvre du peintre **Pierre Soulages**, décédé en 2022. Je retrouve ensuite les **gorges du Lot** et me dirige vers **Figeac**, ville médiévale sur les berges du **Célé**.



La cité médiévale de Saint-Cirq-Lapopie.



Les 4 mousquetaires à Condom.



L'Adour en crue à Aire-sur-l'Adour.



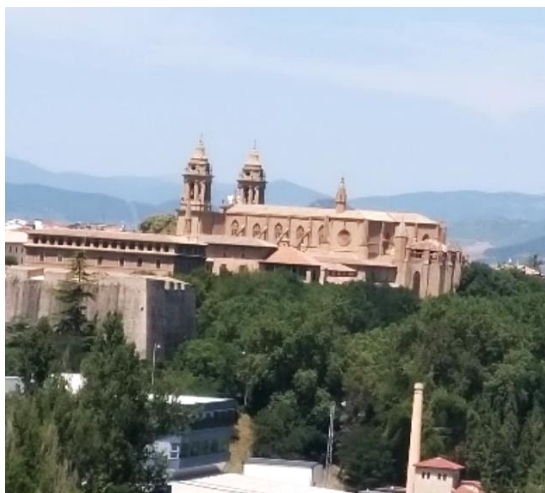
Les pèlerins à la cité bastionnée de Navarrenx.

5^{ème} étape : Figeac - Montcuq. Ce sera aussi la seule étape presque plate de mon périple (340 m de dénivelé) puisque j'emprunte en 1^{ère} partie **les gorges du Célé** et en 2^{ème} partie **les gorges du Lot**. Les routes sont dominées par **d'impressionnantes falaises** de différentes couleurs : noire, blanche, ocre et j'aperçois de nombreux châteaux, églises ou villages troglodytes. Je repère le village perché de **Saint-Cirq-Lapopie** avant de rejoindre **Cahors** qui possède de nombreux vestiges de son passé médiéval avec ses monuments et ses maisons à colombages. **Le Pont Valentré est l'emblème de Cahors** avec ses 3 tours symboles de la fortification de la ville au Moyen-Age. J'entre ensuite dans le « **Quercy blanc** » pour me poser à **Montcuq** et sa tour-donjon.

6^{ème} étape : Montcuq - Condom. Après une nuit agitée à cause des orages, je regarde les informations locales sur Internet et je comprends que **la région est sinistrée**. **Je vais connaître une journée difficile** à cause des inondations, des routes coupées, des coulées de boue, des arbres abattus sur les routes, des lignes EDF et Télécom à terre, des voitures et camions immobilisés avec leurs moteurs noyés, des déviations, etc... **J'ai eu parfois de l'eau boueuse jusqu'aux genoux** en portant mon vélo sur l'épaule. **Je slalome ensuite de village en village** en fonction des panneaux indicateurs mobiles qui orientent ou interdisent la circulation en fonction de l'état des routes : **Durfort-Lacapelette, Moissac, Boudou, Auvillar, Lectoure et Condom**. **Quelle galère !**

7^{ème} étape : Condom - Arzacq. Le temps est nuageux ce matin après les orages de la nuit. Apparemment ils ont été moins destructeurs que la veille et **cela se traduira surtout par quelques inondations et par des rivières en crue** jusqu'à **Aire-sur-l'Adour**. J'ai ainsi l'occasion d'apprécier en matinée **les collines du Gers**, un département qui a été magnifié par le film « **Le bonheur est dans le pré** », réalisé par **Etienne Chatiliez** en 1995. Après les vignobles de **Gascogne** et **d'Armagnac** et **la platitude des Landes**, je rejoins dans l'après-midi les collines du **Béarn** à **Garlin** puis **Arzacq-Arraziguet** un lieu réputé pour le commerce avec un marché d'importance régionale. Autrefois, le marché agricole se tenait sur la place centrale et les arcades abritaient les marchands.

8^{ème} étape : Arzacq – St-Jean-Pied-de-Port. Le beau temps revient. Toute la journée, **le relief sera tourmenté de type "montagnes russes"**. Je quitte ce beau village **d'Arzacq-Arraziguet** proche de **Pau** pour rejoindre plus au sud **Arthez-de-Béarn**. Après **Maslacq** je retrouve les sites emblématiques qui jalonnent **les chemins de Compostelle** : **Sauvelade, Vielleségure, Navarrenx et Saint-Palais**. Je commence à percevoir les montagnes des **Pyrénées**. J'accède par une route des crêtes à **Saint-Jean-Pied-de-Port**, une cité médiévale fortifiée datant du XII^{ème} siècle. **Cité carrefour** entre les voies Françaises et l'Espagne **par le col de Roncevaux**, la cité de **Saint-Jean-Pied-de-Port** a été fréquentée par tous les peuples d'Europe qui ont traversé le **Pays Basque**.



Ville de Pampelune en Espagne.



Puerto de Larrau (1573 m).



Au sommet du col de Soudet (1540 m)

9^{ème} étape (matin) : St-Jean-Pied-de-Port - Pampelune.

En quittant Saint-Jean-Pied-de-Port, je remarque que les pèlerins se lèvent aussi de bonne heure pour franchir **le col de Roncevaux** distant de **28 km** avec **900 m** de dénivelé. Ce sera une belle étape Pyrénéenne avec des paysages et des routes impeccables au niveau du revêtement : la route D 933 jusqu'à **Arnéguy** à la frontière franco-espagnole puis la D 135 en Espagne jusqu'à **Pampelune**. La ville de **Pampelune** est la capitale de la région de **Navarre**. Elle a été autrefois le bastion de l'Empire romain. **Pampelune** est renommée pour sa course de taureaux lors **des fêtes de San Fermín**, qui attirent de nombreux visiteurs venant des quatre coins du monde. Elle est aussi réputée pour son passé médiéval, ses monuments, ses fortifications, sa gastronomie et ses nombreux parcs et jardins.












10^{ème} étape : Pampelune - Larrau. Bonne prévision météo au **Pays Basque Espagnol** pour une étape de moyenne et haute montagne avec **6 cols au programme** : Puerto de Erro (801 m), Puerto de Mezkirtz (922 m), Alto de Remendia (1040 m), Portillo de Lazar (1129 m), Puerto de Larrau (1573 m), Col d'Erroyemendi (1362 m). J'apprécie la végétation ombragée dans les 3 premiers cols qui alternent entre des vallées et des plateaux. **L'habitat Basque Espagnol** ressemble beaucoup à **l'habitat Basque Français**, avec des maisons massives et colorées, bien entretenues. **A Ochagavia, je démarre l'ascension** du Puerto de Larrau et du Portillo de Lazar puis j'entame la descente raide du **Port de Larrau** avec au passage une petite remontée vers le **6^{ème} col** de la journée, le **col d'Erroyemendi** et j'arrive à **Larrau** (à 620 m d'altitude).

11^{ème} étape : Larrau - Pau. Parfois, les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Hier soir le brouillard est apparu sur le **petit village de Larrau** et la pluie est arrivée pendant la nuit. Elle m'accompagnera toute la matinée pour monter **5 cols** Elle me laissera tranquille pour grimper le **6^{ème} col**, celui de Marie-Blanche. C'est le dernier jour, je vais m'accrocher. **Je quitte Larrau vers 8 h sous une pluie fine qui mouille tout de même.** Je descends pendant environ 9 km le long du **Gave de Larrau** en direction de **Tardets-Sorholus** et je bifurque avant pour **Sainte-Engrâce** vers les difficiles cols de Souscouste (1216 m) puis de Soudet (1540 m). **Une petite route des crêtes** me permet de franchir 3 petits cols champêtres : Col de Labays (1351 m) - Col de Bouezou (1009 m) – Col de Houratate (1109 m). Je termine par le dur col de Marie-Blanche (1035 m) qui me permet de basculer dans **la Vallée d'Ossau** et de revenir à **Pau** en passant par **Bielle, Louvie-Juzon, Arudy, Rébénacq, Gan** et **Jurançon**. Heureux de retrouver cette **belle ville de Pau** et **d'avoir boucler cette nouvelle rando un peu agitée.**



Le château de Pau.

Compostelle : Villefranche → Le Puy-en-Velay → Saint-Jean-Pied-de-Port → Pampelune → Pau.

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
Vendredi 16 juin Rhône – Loire – Haute-Loire	Villefranche – L'Arbresle – Sainte-Foy-L'Argentière – St-Just-St-Rambert – Vallée de la Loire – Beauzac.	140	Moyenne : 20,5 - Dénivelé : 1 400 m Température : 32° 
Samedi 17 juin Haute-Loire - Velay	Beauzac – Retournac – Le Puy-en-Velay – Monistrol – Saugues.	106	Moyenne : 18,5 - Dénivelé : 1 600 m Température : 33° 
Dimanche 18 juin Lozère – Aubrac Aveyron	Saugues – Saint-Alban – Aumont-Aubrac – Nasbinals – Col Aubrac 1340 m) – Espalion.	110	Moyenne : 20,1 - Dénivelé : 1 300 m Température : 28° 
Lundi 19 juin Aveyron – Lot	Espalion – Estaing – Conques – Col des Estaques (300 m) St-Parthem – Figeac.	114	Moyenne : 19,5 - Dénivelé : 1 360 m Température : 29° 
Mardi 20 juin Lot – Tarn-et-Garonne	Figeac – Vallée du Célé – Col des Lièvres (353 m) – Saint-Cirq-Lapopie – Cahors – Montcuq.	120	Moyenne : 24,1 - Dénivelé : 340 m Température : 25° 
Mercredi 21 juin Tarn-et Garonne - Gers	Montcuq – Lauzerte – Moissac – Auvillar – Lectoure – Condom.	130	Moyenne : 18,4 - Dénivelé : 1 500 m Température : 20° 
Jeudi 22 juin Gers – Landes	Condom – Eauze – Nogaro – Barcelone-du-Gers – Aire-sur-L'Adour – Arzacq.	126	Moyenne : 19,1 - Dénivelé : 1 300 m Température : 22° 
Vendredi 23 juin Pyrénées-Atlantiques (Béarn et Basse-Navarre)	Arzacq – Arthez-de-Béarn – Maslacq – Navarrenx – Saint-Palais – Col des Palombières (337 m) – St-Jean-Pied-de-Port.	124	Moyenne : 18,5 - Dénivelé : 1 600 m Température : 30° 
Samedi matin 24 juin Pays Basque Espagnol (Navarre)	St-Jean-Pied-de-Port. – Puerto de Ibaneta (1057 m) – Roncesvalles – Puerto de Mezkiritz (922 m) – Erro – Puerto de Erro (801 m) – Pampelune.	105	Moyenne : 18,1 - Dénivelé : 1 800 m Température : 34° 
Dimanche 25 juin Pays Basque Espagnol (Navarre) Pyrénées-Atlantiques Pays Basque Français (Soule)	Pampelune – Puerto de Erro (801 m) – Erro - Puerto de Mezkiritz (922 m) – Aribe – Alto de Remendia (1040 m) – Ochagavia – Portillo de Lazar (1129 m) – Puerto de Larrau (1573 m) – Col d'Erroymendí (1362 m) – Larrau	115	Moyenne : 17,2 - Dénivelé : 2 500 m Température : 36° 
Lundi 26 juin Pyrénées-Atlantiques Pays Basque Français (Soule) et Béarn	Larrau – Sainte-Engrâce – Col de Souscousse (1216 m) – Col de Soudet (1540 m) – Arette – Col de Labays (1351 m) - Col de Bouezou (1009 m) – Col de Houratate (1109 m) – Bedous – Escot – Col de Marie-Blanche (1035 m) – Bielle – Arudy – Jurançon – Pau.	125	Moyenne : 16,4 - Dénivelé : 2 400 m Température : 20° 

Distance parcourue : 1 315 km - Dénivelé : 17 100 m - Cols : 19

Moyenne : 19 km/heure - Temps total : 69 heures



Ochagavia et le Rio Salazar.



Col de Houratate (1109 m)



Les maisons à arcades à Arzacq.



Le Pont Valentré à Cahors.



Le château de Morlanne.



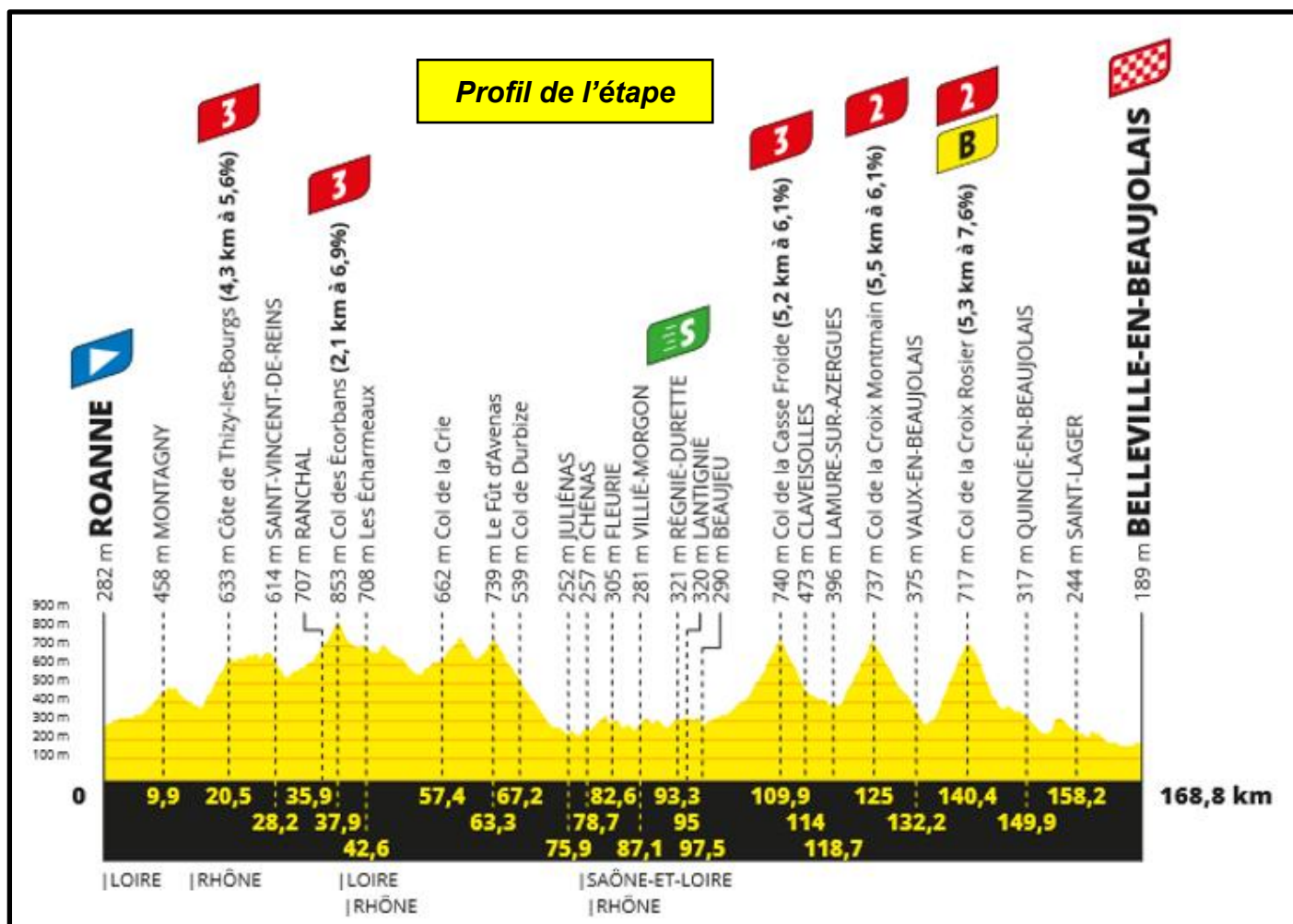
Saint-Jean-Pied-de-Port.

A chacun son chemin. *Maxime jacquaire.*

Textes et photos : Michel BONNARD

Sur les routes du Tour de France masculin 2023, dans le Beaujolais.

Profitant du passage du Tour de France dans le Beaujolais, je me suis déplacé **jeudi 13 juillet sur la 12^{ème} étape Roanne – Belleville** qui enchaîne 5 cols, une étape taillée pour les baroudeurs. Des membres du CTC ont aussi assisté à cet évènement populaire que reste une étape du Tour de France. D'autres ont fait une reconnaissance partielle du parcours lors d'une sortie club.



Présentation de l'étape par Christian PRUDHOMME, directeur du Tour de France : « Cette étape d'emblée vallonnée sera marquée par l'enjeu décisif de la formation de l'échappée. En cheminant dans les vignobles des crus du Beaujolais, une course de mouvement pourrait bien précéder les montées aux cols de la Croix Montmain et de la Croix Rosier. Le final en montée ferait une scène de qualité pour un sprint en tout petit comité ».



Col de la Croix Montmain : 737 m.



Col de la Croix Rosier : 717 m.



Une belle maquette au col de Crie.

A l'occasion du passage du Tour de France, les villages du Beaujolais ont rivalisé de créativité pour mettre en valeur les lieux traversés par le peloton et se sont parés de décors originaux.



Le Perréon.



Au pied du Mont Brouilly.



Conception et réalisation de l'œuvre, Elus et agents de la commune de Corcelles-en-Beaujolais

A Belleville, on a recyclé des roues de charrette.

La veille, mercredi 12 juillet, la 11^{ème} étape Clermont-Ferrand - Moulins a été une étape de transition où certains coureurs ont tenté de lancer une échappée mais les sprinters ont eu le dernier mot. A ce jeu, le Belge **Jasper PHILIPSEN** a remporté une **4^{ème} étape** en consolidant son maillot vert. Le Danois **Jonas VINGEGAARD** (Jumbo-Visma) a conservé son **maillot jaune** en devançant de 17 secondes le Slovène **Tadej POGACAR** (UAE Team Emirates) **maillot blanc**.

Jeudi 13 juillet, le temps est magnifique et j'ai rejoint à vélo en fin de matinée **Le Perréon** puis les hameaux du **Bout du Monde** et de **la Pierre Plate** dans le **col de la Croix Rosier** pour voir passer les coureurs plutôt échelonnés dans cette étape. **De nombreux spectateurs se sont aussi installés tout au long du col** pour encourager les coureurs.



Les spectateurs se positionnent de bonne heure dans le col de la Croix Rosier.



La traditionnelle caravane, toujours appréciée des petits et des grands.





L'Espagnol Ion IZAGIRRE en tête à la Pierre Plate suivi de Mathieu VAN DER POEL et Tobias HALLAND JOHANNESSEN. Ion IZAGIRRE sera le vainqueur d'étape à Belleville. Tobias HALLAND JOHANNESSEN terminera 5^{ème} à 1' 11". Mathieu VAN DER POEL épuisé s'écroulera en terminant 51^{ème} à 5' 23".



Guillaume MARTIN et Thibaut PINOT à 1' 13" du vainqueur.



Le maillot jaune, Jonas VINGEGAARD à 4' 14".



Le maillot blanc, Tadej POGACAR à 4' 14".



Victor LAFAY (vainqueur de la 2^{ème} étape) et Benoît COSNEFROY à 13' 21''.



Anthony TURGIS et Julian ALAPHILIPPE à 18' 18''.



Neilson POWLESS, maillot à pois à 24' 53''.

Les retardataires ont souffert dans ces cols du Beaujolais.



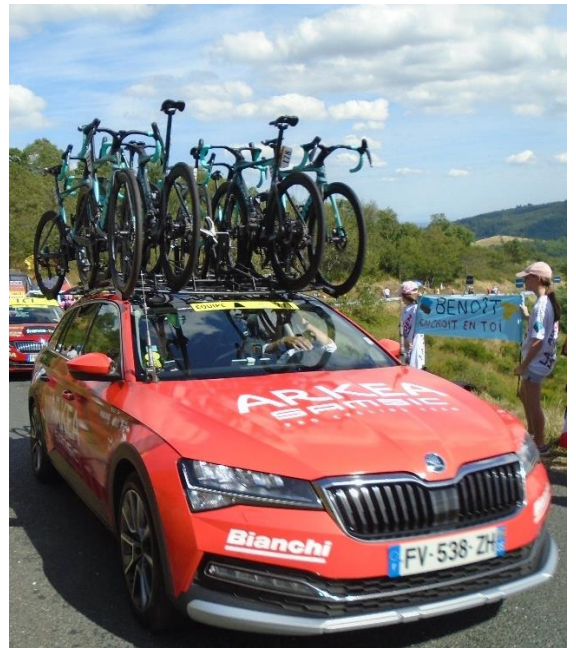
Le Gruppetto à 27' 57''.



Peter SAGAN à 27' 57".



Caleb EWAN à 37' 22"
ferme la marche.



Les voitures suiveuses des équipes se fauillent en fonction de la position de leurs coureurs.

Au final, une étape très mouvementée qui a dispersé le peloton en plusieurs groupes et qui a creusé des écarts importants. **Le lendemain le journal l'Equipe titrait dans l'une de ses rubriques :**

« Hors de contrôle ! Le peloton a encore tiré des feux d'artifice dans tous les sens dans l'étape du Beaujolais, au terme de laquelle Ion IZAGIRRE a offert une 2^{ème} victoire d'étape dans ce Tour à l'équipe Cofidis. »



Le calme est revenu dans le col de la Croix Rosier après le passage des coureurs.



A Belleville, un hommage à Antonin ROLLAND a été rendu dans Vélo Club sur France 2, un hommage bien mérité pour ce grand champion, sous le regard amusé de ses 2 fils : René et Gérard.



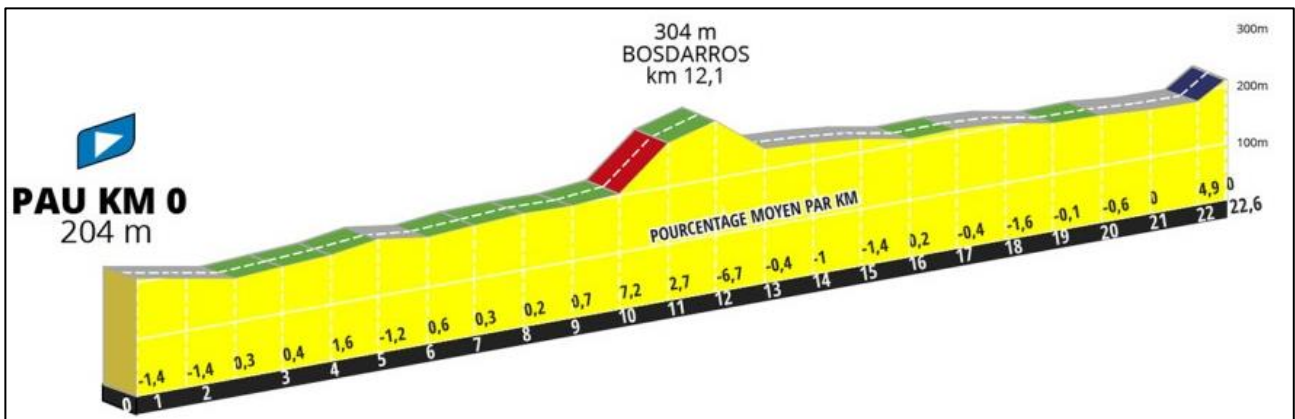
Le même jour, notre ami Robert ALBAN a été interviewé sur France 3 Rhône-Alpes. Sa fine connaissance des routes du Beaujolais lui a permis de commenter avec pertinence les événements de la journée.

Les photos de cette page sont des captures d'écran TV.

Textes : Michel BONNARD Photos : Michel BONNARD et André JACQUET.

Sur les routes du Tour de France féminin 2023, à Pau.

Profitant d'un séjour à Pau cet été, j'ai assisté à la dernière étape du Tour de France féminin, un contre-la-montre de 22 km autour de Pau le **dimanche 30 juillet**.



La veille **samedi 29 juillet**, la Néerlandaise **Demi Vollering** avait remporté dans la brouillard l'étape pyrénéenne au sommet du **col du Tourmalet (2115 m)** et pris le **Maillot Jaune** à la Belge **Lotte Kopecky**. Dans la montée du col du Tourmalet (17 km – 1 268 m D+ et pente moyenne de 7,4%), **Demi Vollering** a grimpé le col à plus de **18 km/h** de moyenne !

Ce **dimanche 30 juillet**, la championne d'Europe en titre, la Suissesse **Marlen Reusser** a imposé sa loi sur les **22,6 km** du contre-la-montre à plus de **46 km/h**. Elle devance sa coéquipière **Demi Vollering** de 10 secondes. La podium est complété par **Lotte Kopecky**, pointée à 37 secondes. L'équipe **SD Worx** signe ainsi le triplé. Première Française, **Juliette Labous** se classe 6^{ème} de l'étape.



Impériale sur les pentes embrumées du Tourmalet la veille, **Demi Vollering** a assis sa supériorité sur ce Tour de France féminin en terminant **2^{ème}** du contre la montre.

La Néerlandaise Demi Vollering remporte l'épreuve et son premier Grand Tour à 26 ans.



La Belge Lotte Kopecky a porté le maillot jaune pendant pendant 6 jours et l'a cédé à **Demi Vollering** à l'issue de l'étape du Tourmalet.

Lotte Kopecky termine **2^{ème}** du Tour de France 2023 avec le **maillot vert**.



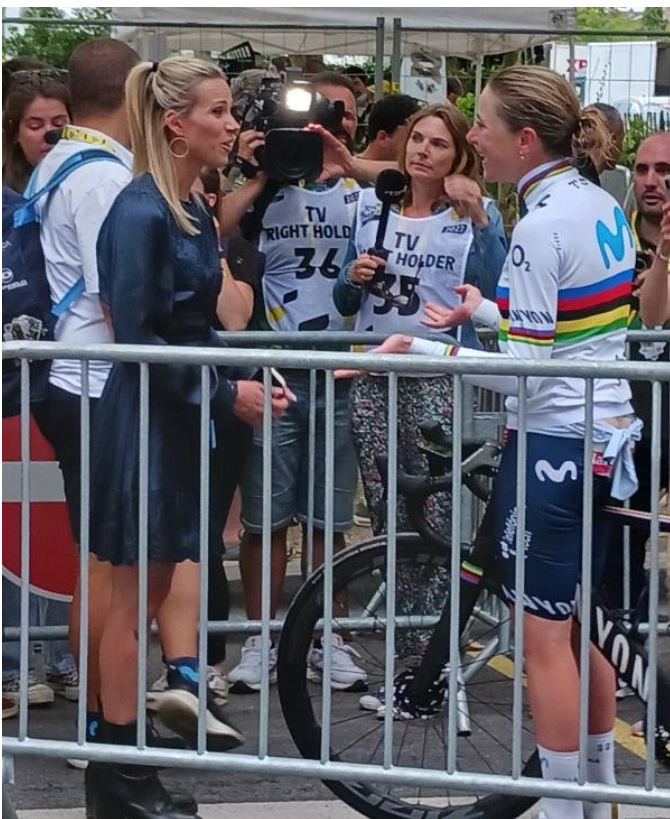
Katarzyna Niewiadoma
(Pologne)
3^{ème} du Tour de France
Maillot à pois.



Juliette Labous
(France)
5^{ème} du Tour de France
1^{ère} Française.



Cédric Kerbaol
(France)
12^{ème} du Tour de France
Maillot blanc, meilleure jeune.



Marion Rouse directrice du Tour de France féminin et la **Néerlandaise Annemiek van Vleuten** championne du monde sur route 2022 et **4^{ème}** du Tour de France 2023.

En 2022, **Annemiek van Vleuten** avait aussi remporté le Tour de France et le Tour d'Italie.

En 2023, **Annemiek van Vleuten** passe ainsi le témoin à sa compatriote **Demi Vollering**.



La Néerlandaise Demi Vollering vainqueur du Tour de France féminin 2023.

En 2023, elle a dominé le cyclisme féminin en remportant les Strade Bianche, le Tour de Burgos, en passant par le championnat des Pays-Bas et à Travers les Flandres, sans oublier son triplé historique sur les Ardennaises avec l'Amstel Gold Race, la Flèche Wallonne et Liège-Bastogne-Liège. **Une sacrée saison !**

A Glasgow, Lotte Kopecky a pris sa revanche en devenant championne du monde sur route 2023 devant **Demi Vollering**.

Textes et photos :
Michel BONNARD

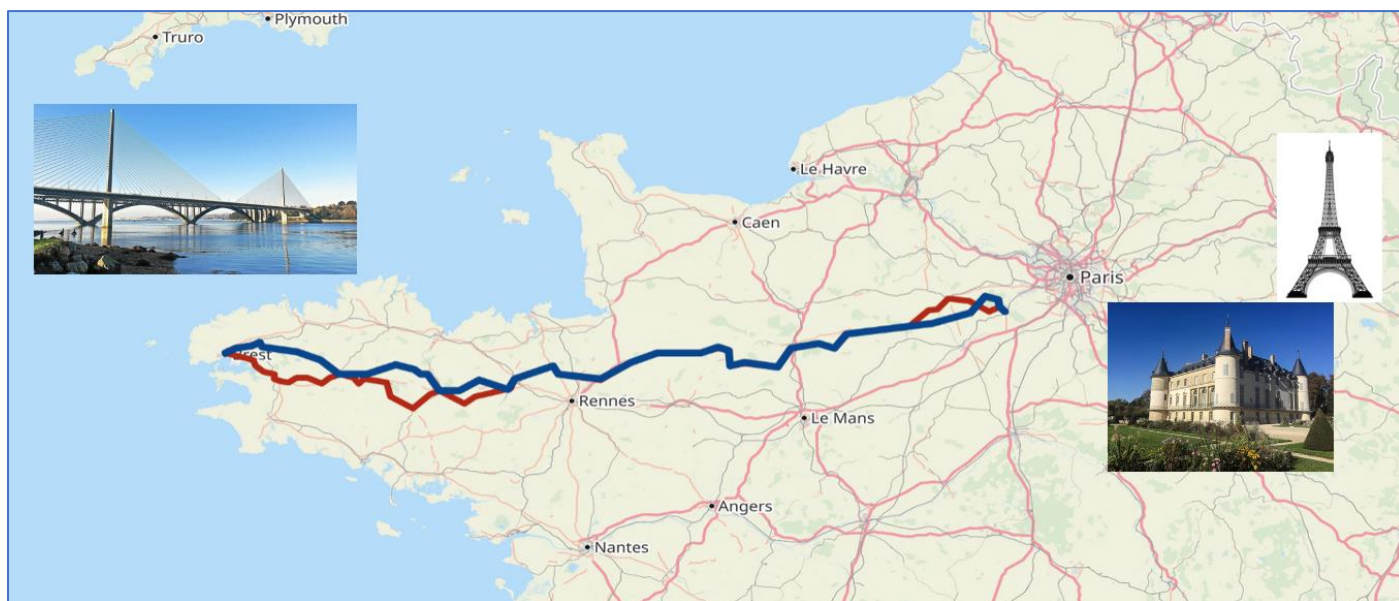
2 cyclos du CTC sur la route de Paris-Brest-Paris 2023.



Du 20 au 24 août 2023 **Christophe GRAVELEAU** et **Didier SOL** ont participé à la 20^{ème} édition de Paris-Brest-Paris : **1 219 km** et **11 892 m** de dénivelé positif.

Auparavant en 2022, **Christophe** et **Didier** avaient obtenu **une préqualification** en participant **aux Routes Blanches de Nice à Urville Nacqueville (Cotentin)** pour **Christophe** et à **la Ronde Aliénor d'Aquitaine** pour **Didier**.

Au printemps 2023, **Christophe** et **Didier** ont validé **leur qualification à cette course mythique** dans le cadre des brevets de **200, 300, 400** et **600 km**.



Didier SOL est un cyclo expérimenté puisque c'est sa **4^{ème}** participation et **Christophe GRAVELEAU** découvre cette épreuve pour la **1^{ère} fois**.

Pour mémoire, le PBP n'est pas une course, mais un brevet.

Didier a choisi de le courir **en moins de 90 h**.

Christophe s'est inscrit au départ du lundi matin et devra le réaliser **en moins de 84 h**.

Retrouvez ci-après leurs récits respectifs.

De PBP à PBQ ou l'histoire d'une randonnée cyclotouriste écourtée par **Didier SOL.**

Après mes différents brevets qualifiants pour le Paris-Brest-Paris dont j'ai fait les comptes rendus, voici venu le temps de vous faire partager mon défi de cette année.

J'arrive à Rambouillet (lieu de de départ de l'épreuve) samedi 19 août en début d'après-midi.

Je récupère mon dossier d'inscription comprenant le carnet de route, le gilet haute visibilité, le maillot officiel et la plaque de cadre avec la puce électronique permettant de suivre les participants.

Cette année, en plus du bidon millésimé, est offert une flèche directionnelle souvenir afin d'éviter d'être tenté de « piquer » celles présentes sur le parcours.

Je dépose en consigne un sac contenant du change ainsi que le nécessaire à douche pour le jour prévu de mon retour à Rambouillet.

Je suis arrivé suffisamment en avance pour pouvoir admirer les merveilleux vélos qui participent au **Concours des Machines 2023** avec pour thème cette année une randonneuse légère et performante, avec accessoires de sécurité permettant une épreuve de **1200 km en 90h 00** et en toute autonomie.

On peut y voir le meilleur du savoir-faire des artisans du cycle.

Il y a des matériaux originaux (bois, bambou, acier, titane...) mais surtout des solutions techniques époustouflantes.

Les finitions (soudures, peintures, vernis ou chromes) sont magnifiques et représentent, à mes yeux, le must de la production vélo.

Je fais cette visite du salon en compagnie de **Christian POUPARD**, cyclo poitevin, dont j'avais fait la connaissance lors de la Ronde Aliénor d'Aquitaine 2022.



Ici, un superbe vélo en bambou avec tout son équipement.

Vers 18h00 je quitte le site pour rejoindre l'hébergement que m'offrent Emmanuelle et Christophe (mon cousin et sa compagne) aux **Essarts-le-Roi** situé à une quinzaine de km du départ. Il fait très beau et la soirée est très douce, nous prenons le repas du soir à l'extérieur.

Le dimanche 20 août, après une matinée calme consacrée à quelques courses au marché local avec Emmanuelle, je pars vers le site du départ. Après avoir garé (et bien repéré l'emplacement) mon véhicule, je donne un dernier coup de pompe à mes pneus et installe mes différentes sacoches.

Il est 15 heures, je viens prendre mon repas réservé lors de l'inscription. Le chapiteau de restauration est situé à 50 m de la ligne de départ. Je retrouve à nouveau **Christian POUPARD** avec qui je dois démarrer dans la vague I à **18h00** en compagnie de **320** autres cyclistes.

Pendant l'attente de notre tour, je retrouve, sur le pré et à l'ombre car il fait chaud, **Maurice CARRIER**. J'ai aussi fait sa connaissance pendant la RAA de 2022. Il est accompagné de 2 membres de son club de Gillonnay dans l'Isère qui font leur premier PBP. Maurice a eu une fin de préparation difficile puisqu'il m'explique avoir eu une infection au pied fin juin et surtout une déchirure à l'épaule début août. Il pense que cela va le faire, c'est un guerrier dur au mal et multi-diagonaliste chevronné.

Je vois en coup de vent **Richard REMAUD** de Valence, lui aussi ancien de la RAA 2022. Il part ¼ d'heure avant nous et est un peu anxieux car il redoute de partir trop vite dans l'euphorie des premiers km.

Entre 17h00 et 18h00 nous avançons dans les sas de contrôle. Les bénévoles regardent le fonctionnement des éclairages, des freins, l'arrimage des différents bagages et la présence du gilet haute visibilité. Une fois ces formalités passées nous obtenons le tampon du **km 0 Rambouillet** sur notre précieux carnet de route.

Passé autour du cou il ne me quittera que pour passer sous la douche. On s'approche du portique de départ, je suis en fin de vague, je n'ai pas vu **Christian POUPARD** (probablement devant moi), **il est 18h05 quand je franchis le tapis chronométré.**

C'est parti, la route n'est pas privatisée mais les carrefours sont sécurisés par des bénévoles sur les 30 premiers km. Des groupes se forment à différentes vitesses. Nous sommes en forêt et en cette fin d'après-midi l'ombre est très appréciable. Une demi-heure après le départ, une chute collective a eu lieu, due à un séparateur de chaussée, apparemment tout le monde est en train de se relever sans trop de casse. Il faut être prudent, tous les cyclos ne respectent pas à la lettre le code de la route. Cela roule à trois ou quatre de front, dépassement sur la voie de gauche, par la droite parfois...heureusement les routes pour l'instant sont larges et peu fréquentées en ce dimanche soir d'août.

Vers 20h00 je rattrape enfin Christian POUPARD qui est en compagnie de 2 autres membres de son club (l'UC Mirebeau près de

Poitiers) Nathalie et Jean. Leurs maillots à tous trois arborent une magnifique tête d'âne du Poitou qui est l'emblème de leur village. Nathalie et Jean ont une assistance et ont prévu de la rejoindre à **Villaines-la-Juhel**. Nous roulons tous les quatre jusqu'à **Mortagne-au-Perche (km 119)** qui à l'aller est un accueil mais n'est pas point de contrôle.

Il est 23h44, je fais une pause et mange une délicieuse saucisse grillée arrosée d'un coca. Certains roulent avec des vélos improbables comme cet espagnol qui bouclera PBP en **88h35** en trimplant Kermit la grenouille sur son porte-bagages.



Je ne m'attarde pas, **je suis un peu en avance sur mon plan de marche** sans avoir jamais eu le sentiment de me mettre dans le rouge. Durant ces 120 premiers km nous nous sommes faits doubler par les « flèches » des vagues suivantes, non de non ça roule fort. Je repars seul en direction de **Villaines-la-Juhel premier contrôle officiel du parcours.**

Les routes de la Mayenne sont loin d'être plates mais les jambes sont là. J'y arrive à 3h06 avec **203 km** au compteur. **J'ai une heure d'avance sur mon tableau de marche** sans avoir l'impression d'avoir puisé dans les réserves. Je les reconstitue quand même avec un solide repas (soupe de légumes maison, pâtes bolognaises, fromage et banane). **Cet accueil de Villaines-la-Juhel** est fidèle à sa réputation d'efficacité et de bienveillance vis-à-vis des cyclos, pour moi **c'est le n° 1 des contrôles et de loin.**

Un peu avant 4h00 je repars pour Fougères (Ille-et-Vilaine) situé au **km 292**. C'est toujours une Mayenne cabossée que nous traversons mais l'allure reste soutenue. Il ne fait pas très froid cette nuit (mini 15°) et le jour bientôt va se lever.

Un peu avant 8h00 je pointe au contrôle de Fougères, il y a un monde fou aux points de restauration, je décide de me rendre à **Tinténiac** à 61 km sur mes réserves personnelles (fruits secs, pâtes de fruits).

Depuis mon premier PBP en 2011, cet accueil est l'occasion de se rencontrer avec **Daniel VANHOVE**, cyclo de Rennes dont j'avais fait la connaissance lors d'un stage de mécanique d'une semaine à **Aubusson d'Auvergne (site FFCT des 4 Vents)** en 2009. Il s'organise à chaque édition pour que l'on se rencontre voire faire quelques km ensemble.

Cette année, une mauvaise piqure d'insecte à la cuisse l'empêche de pédaler. Après avoir discuté de nos projets respectifs pendant un moment, nous sommes obligés de nous séparer. Le temps tourne mais n'est certainement pas perdu quand on est avec quelqu'un que l'on apprécie.

Je suis à **Tinténiac (km 353)** à 11h35. J'ai toujours une avance confortable d'une heure quarante sur mon plan de marche. Je mange un repas complet, dans la salle du self je retrouve **Maurice CARRIER** et ses 2 acolytes de club. Ils ont rattrapé les 2 heures qu'ils avaient sur moi au départ de Rambouillet, ils sont en forme et confiants pour la suite.

Je repars et 25 km plus loin je passe à **Quédillac** pour refaire le plein des bidons, c'est juste un accueil (douches, couchages et restauration) mais sans pointage officiel et aucune obligation de s'y arrêter. Je vous en reparlerai plus loin dans le récit.

Il est 14h00 et il commence à faire chaud, le soleil tape fort tempéré par un vent de nord-est qui nous gêne un peu mais « climatise » la route dont les ombres sont réduites au plus court. C'est ondulé mais sans grosses difficultés, les pentes ne dépassent pas 5%.

C'est dans cette portion que je roule avec **Antoine**, triathlète de vocation, mais surtout aujourd'hui **pilote/essayeur** d'un des vélos du **Concours des Machines**.

C'est un vélo en bois renforcé carbone dont il a pris possession une quinzaine de jours plus tôt ! Il est très satisfait du résultat tant en termes de confort que d'efficacité. **Je viens de voir qu'il a bouclé PBP en 74 h...** machine validée !



A 16h30 je suis à **Loudéac (km 435)**, je pointe et ... je mange des carottes râpées, une omelette, des pâtes, fromage et riz au lait. Il faut bien ça pour affronter les prochains **350 km et 4000 m de D+** qui permettent de valider à **Brest** et revenir à **Loudéac**. Toute cette portion est inédite afin qu'à aucun moment les cyclos ne se croisent. Un peu après 17h00 je repars et la chaleur devient accablante car le vent, dont je vous ai parlé, a subitement disparu. **Quelques km plus loin je remarque que ma cuisse droite frotte anormalement sur mon bec de selle.** Je me repositionne mais quelques minutes après, cela recommence. **J'ai aussi une douleur** dans la paume de la main gauche mais cela ne m'inquiète pas plus que cela. Par contre, la côte de **Merléac** avec ses 2.6 km à 7% de moyenne (passages à 10%) est redoutable et met les cyclos avec leurs montures chargées à rude épreuve.

Dans le village de **Canihuel (km 475)** est organisé un contrôle secret destiné à détecter d'éventuels tricheurs. J'y rencontre **Jean-Jacques LEDORÉ** le secrétaire du club de **Plérin** (Côtes-d'Armor) avec qui j'avais roulé lors de nos vacances fin juin dans la région de St-Brieuc. Il est bénévole sur le contrôle et nous échangeons quelques minutes sur mon avancement et mes sensations.

A Saint Nicolas de Pélem (km 482) accueil sans contrôle, je retrouve Jean-Jacques et d'autres bénévoles qui sont venus s'y restaurer. Nous prenons le repas ensemble. Je décide de faire ma première grande pause avec douche et dodo. Je me fais réveiller à minuit et une demi-heure plus tard après un plantureux petit-déjeuner je m'élance pour le contrôle suivant de **Carhaix** situé 32 km plus loin.

Je suis à Carhaix (km 514) à 2h02. J'ai plus de 2 heures d'avance sur mon horaire théorique. Je pointe, salue les bénévoles, ils me signalent que l'ensemble des participants qui remontent de Brest sont surpris par la difficulté du nouveau tracé. Me voilà prévenu, je repars dans la foulée. C'est un accueil très chargé où il faut souvent attendre pour manger, se doucher ou dormir. Ma stratégie de m'arrêter 30 km avant m'a semblé être pertinente.

Je m'élance dans la nuit douce (16°) avec seulement mes manchettes et mon gilet haute visibilité. Cette portion est difficile car nous allons approcher un des sommets des **Monts d'Arrée**, le **Roc'h Trevezel** 384 m. La route passe à environ 350 m d'altitude (c'est bien suffisant) ensuite il y a 15 km de descente jusqu'à **Sizun** (km 567). Il est 5h30 et tous les commerces sont ouverts pour nous. Dans un bar, je me délecte d'un grand chocolat chaud accompagné d'un croissant. De nombreux cyclos roupillent allongés au fond de la salle du bistrot : ça c'est l'ambiance Paris-Brest !

La route est encore descendante jusqu'à **Landernau** pratiquement située au niveau de la mer (8 m à l'altimètre) mais pour rejoindre Brest il faut passer par **Guipavas** qui, elle, est située à 120 m en à peine 12 km plus loin. Ensuite c'est une longue traversée de zones commerciales, de grands ensembles d'habitations qui nous permet d'atteindre le lieu du contrôle au **lycée Kerichen**. Je pointe à 7h06, j'ai **603 km** dans les pattes. J'ai plus de 3 heures d'avance sur ma feuille de route.

Je prends un petit-déjeuner complet (très cher). J'en profite pour faire régler mon dérailleur par un vélociste car mon dernier pignon se verrouille mal et je sais que je vais devoir compter sur lui vu le dénivelé annoncé. A 8h00 je repars.

Un peu après **Le Faou (km 636)** je rattrape **Richard RÉMEAU** qui est parti de Rambouillet ¼ d'heure avant moi. Il a dormi à Brest. Il a des soucis avec sa batterie externe pour recharger son téléphone afin de rester en liaison avec son épouse. Je lui propose d'essayer la mienne mais après une demi-heure nous constatons que la marque à la pomme met des verrous informatiques pour éviter l'emploi de matériel d'autres marques.

Il me fait remarquer que depuis notre rencontre **je pédale penché sur la gauche**. Depuis quelques km j'ai de nouveau de drôles de sensations, **ma cuisse frotte de plus en plus sur mon bec de selle**. J'ai beau essayer de me repositionner sur ma selle mon vélo n'est plus à 90° par rapport à la chaussée. Une gîte de 5° environ vers la droite s'est installé sans que je ne puisse rien y faire. Mon pédalage est toujours efficace et les côtes se succèdent à vitesse tout à fait honorable.

A Pleyben (km 658) après un raidard d'un km à plus de 10%, les organisateurs ont mis le deuxième contrôle secret. Nous pointons à 11h25. Comme c'est l'heure de manger (c'est toujours l'heure de manger sur PBP) nous nous offrons, Richard et moi, une délicieuse galette saucisse. Je l'accompagne pour ma part, d'un feuilleté aux pommes (et au beurre !) et d'une bière rafraichissante.

On mange à l'ombre, il fait déjà chaud mais le vent de nord-est est reparti. En repartant de **Pleyben**, nous passons devant **l'église et le magnifique calvaire**, la foi fait faire des chefs-d'œuvre.



Il fait chaud ce mardi après-midi, Richard prend le large. Mon pédalage est de moins en moins facile, **je penche de plus en plus**. Je suis à **Carhaix (km 697)** à 13h45. Je me rends à l'antenne médicale mais il n'y a qu'un secouriste qui ne peut rien pour moi, n'ayant pas les compétences médicales nécessaires pour une prise en charge efficace de mon cas. Je le remercie, mange rapidement et repars.

A 16h30, sous la chaleur, je suis à **Gouarec (km 731)**. C'est un nouvel accueil du nouveau parcours sans contrôle officiel. Je fais le plein des bidons et demande à une bénévoles s'il y a une antenne médicale sur le site. Elle se renseigne et m'indique la présence d'un kiné dans la Maison Médicale du village. C'est à une centaine de mètres du parcours. Je m'y rends plein d'espoir. Hélas, une infirmière présente sur le site me dit que le kiné est parti en consultation à domicile et n'est pas sûre qu'il repasse au cabinet. Mince, dommage.

C'est à ce moment qu'un monsieur d'un certain âge s'approche de nous. Il a entendu notre conversation et nous explique qu'il est un **ancien kiné en retraite**. Il accepte après de nombreuses préventions de me prendre en charge pour me dépanner. Il n'est pas censé le faire car plus en activité. Il me fait les manipulations qui doivent me redresser sur la chaise et le fauteuil-lit de consultation de l'infirmière. C'est d'après lui pas l'idéal mais à la guerre comme à la guerre. Il me soulage quasiment instantanément mais me prévient qu'il n'est pas magicien et que **mon état nécessiterait plus du repos que 500 km supplémentaires**. Ça peut tenir ... ou pas.

De nouveau je pédale droit, le moral remonte, j'y crois à nouveau. Je garde quand même dans un coin de mon esprit l'exemple de **Slimane DERBAL** qui, en 2015, avait dû abandonner à Villaines-la-Juhel (km 1018) après 150 km de souffrance absolue ne pouvant même plus tenir son guidon et risquant la chute à chaque tour de pédale. Nous passons à **Pontivy (km 760)** c'est une première pour PBP, la municipalité et le club local ont mis les petits plats dans les grands pour nous recevoir. C'est très sympa.



Le château de Pontivy.

Le retour sur Loudéac situé 22 km plus loin est moins sexy. Nous empruntons une longue ligne droite montante de 6 km qui dessert une gigantesque coopérative agricole (Sanders) dont les silos se voient à des km à la ronde. Le vent de secteur nord-est toujours, nous rafraîchit un peu mais s'oppose fortement à notre progression.



Je suis à Loudéac (km 782) à 19h48. J'ai encore 3 heures d'avance sur ma feuille de route. Je mange, j'ai prévu d'aller dormir à **Quédillac (km 842)** pour profiter des dernières lueurs du jour. Finalement, mon dos commençant à se rappeler à moi, je décide de me doucher et de prendre un couchage. Je prévois un réveil à 00h30 mais il y a eu un hiatus avec les organisateurs et je suis réveillé à 1h30.

J'ai bien dormi et cela ne m'a pas mis hors délais. Après le petit-déj, il est 2h10 quand je quitte **Loudéac**.

Les 7/8 premiers km sont descendants mais dès qu'il faut pousser sur les pédales les sensations ne sont pas bonnes. **A Plumieux (km 798)** un abribus et son banc me tendent les bras pour détendre mon dos endolori. **Déjà j'envisage l'abandon** car je regarde sur l'appli SNCF où se trouve la gare la plus proche.

Comme c'est **Loudéac** et que je ne me sens pas le courage de remonter ce que je viens de descendre, je vois que la prochaine près du parcours est à **Quédillac**. C'est à une quarantaine de km et cela semble à ma portée.

Hélas, j'entame un véritable chemin de croix. Je ne fais pas les douze stations mais je m'arrête tous les 5 km pour m'allonger, détendre mon dos pour pouvoir à nouveau tenir le guidon. Je remarque que les cyclos s'écartent de plus en plus de moi quand ils me doublent, ma trajectoire ne doit pas leur inspirer confiance ! Quand je m'allonge je bénéficie d'une belle nuit étoilée grâce aux villages éteints et à l'absence de grosses agglomérations. **C'est ma petite consolation.** J'arrive à **Quédillac (km 842)** vers 6h25, **j'ai mis plus de 4 heures pour faire les 61 km qui me séparent de Loudéac.** Il reste encore **380 km** pour aller à Rambouillet avec encore les traversées de la Mayenne et du Perche comme difficultés. **Je rends les armes et me déclare forfait auprès des bénévoles responsables de l'accueil. PBP c'est fini !**

La gare de Quédillac est à 100 m de l'accueil. Gare est un grand mot pour un abribus et un quai en gravier plein d'herbe (sûrement le développement durable). Il n'y a ni guichet ni automate pour prendre un billet donc je paye mon trajet pour Rennes à l'aide de mon téléphone et de ma carte bancaire, c'est 11 euros pour ceux qui seraient intéressés.

Le TER passe à 6h52 et me dépose à Rennes ½ heure plus tard. Durant le trajet je discute avec un passager cycliste et employé SNCF (à l'entretien des rames) de la suite de mon parcours. Il m'explique comment me rendre à Rambouillet en TER car beaucoup de TGV font la liaison Rennes/Paris mais très peu (voire aucun) acceptent les vélos non démontés dans les rames.

En gare de Rennes les guichets de vente de billet ouvrent 1h30 plus tard, les automates sont en panne pour le paiement CB (panne réseau). Heureusement, je suis pris en charge par un personnel SNCF qui parvient à me faire éditer un billet papier pour Le Mans via Sablé/Sarthe contre paiement en espèces.

Dans le train pour Le Mans je retrouve un couple de suédois quarantenaires qui, eux aussi, ont abandonné **PBP** mais à **Loudéac**. Ils sont pourtant expérimentés puisque en 2021 ils ont validé Londres-Edimbourg-Londres et l'année dernière un 1200 km en Suède de la côte Atlantique à la Baltique et retour. Hélas, madame souffre de la selle et les a contraints à s'arrêter. Ils m'expliquent en anglais qu'un bénévole de Loudéac, voyant leurs soucis, les a spontanément pris en charge. Il les a hébergés, nourris et douchés puis au matin les a emmenés à la gare prendre le bon train. Ils garderont une image hospitalière de la France !

J'ai acheté sur Internet un trajet Le Mans-Rambouillet départ à 11h34. Je n'aurai qu'un quart d'heure pour faire la correspondance, j'espère que l'on arrivera à l'heure et que la gare n'est pas trop complexe pour les déplacements. SNCF est au top ce jour-là, j'attrape le train pour Rambouillet sans soucis avec arrivée prévue vers 13h40.

Dans les trains quand on voyage avec un vélo, c'est comme quand on promène un chien dans son quartier, il y a toujours quelqu'un pour t'aborder en confiance et discuter. C'est le cas avec Johan, cyclotouriste francilien, qui remonte depuis Nantes après s'être blessé à l'épaule sur le parcours de la Vélodyssée. C'est une voie cyclable qui longe l'Atlantique sur 1300 km de Roscoff à Hendaye. Il a dû s'arrêter à Nantes après 400 km parcourus.

On a beaucoup discuté équipement, mécanique et accessoires vélo, de nos envies de voyage, de nos expériences passées et de la vie...les 2 heures en sa compagnie ont passé à la vitesse de l'éclair. On se salue et **je descends en gare de Rambouillet.** Je traverse la ville historique avec ses pavés bien inconfortables pour la pratique du vélo et qui plus est avec le dos en compte.

Vers 14h00 je suis dans le parc du château. Je me retrouve en compagnie des cyclos qui ont validé leur PBP et pas les plus mauvais. J'ai un petit pincement au cœur de ne pas être un des leurs. Je monte à la **Bergerie Nationale** chercher mon sac de change que j'avais laissé 4 jours plus tôt et dont je ne ferai pas usage. Je retrouve facilement ma voiture, charge mon vélo, mes différents bagages et me dirige vers **Les Essarts-le-Roi** chez Emmanuelle et Christophe. Là, je fais une « orgie » de tomates de leur jardin car sur les accueils les fruits et légumes ne sont pas très présents. A 16h00, après une bonne douche, je m'octroie une sieste de 2 heures. **Le lendemain** jeudi 24, après une bonne nuit de sommeil, **je regagne Villefranche. J'y suis à 14h00, il fait 40°, c'est la fournaise.**

En Bretagne il a fait exceptionnellement chaud mais pas à ce point- là.

En conclusion, un petit goût amer me reste dans la bouche car j'étais prêt.

Mon corps a dit non et j'ai la certitude d'avoir pris la bonne décision au bon moment avant qu'il ne m'arrive un accident ou que je me blesse plus gravement. Maintenant un peu de kiné pour remettre tout ça en place et 4 ans de réflexion pour 2027.

Merci à tous pour vos encouragements, votre soutien et surtout d'avoir été patiemment jusqu'au bout de ce récit. Le titre parlant de **PBQ** fait référence à **Paris-Brest-Quédillac** vous l'aviez je pense, deviné.

Temps en déplacement : **37 h 51**
Vitesse moyenne en déplacement : **22.52 km/h.**
Dénivelé : **8554 m**

Données du GPS Garmin Explorer II

Distance : **850 km**
Temps total : **60 h 46.**
Temps en déplacement : **37 h 41.**

Vitesse moyenne : **14 km/h.**
Vitesse en déplacement : **22.7 km/h**
Dénivelé : **8349 m.**

Données du compteur Sigma Rox 6.0

Distance : **852 km**
Cadence de pédalage : **87 tours/mn** soit **197577 tours de pédale.**



Textes et photos :
Didier SOL

Le PARIS-BREST-PARIS ou la grande kermesse mondiale du cyclotourisme par **Christophe GRAVELEAU**.

Que de chemin parcouru depuis 2 ans... en 2021, je faisais mon 1^{er} 200 km, puis mon 1^{er} voyage sportif avec la Born To Ride de Modane à Montbéliard. Il y a 1 an je traversais la France de Nice à Cherbourg. **En réalisant ce voyage en moins de 9 jours**, j'obtenais ma préqualification pour le PBP 2023. Cette année me voilà donc embarqué dans les brevets de **200, 300, 400 et 600 km** pour valider mon inscription au **PARIS-BREST-PARIS**.

Je n'ai pas beaucoup roulé depuis mon voyage de fin juin (la Via Podiensis) mais je pars relativement confiant. Je prends la route le samedi 19 août en direction de **Rambouillet** pour récupérer ma plaque de cadre. Je passe mon dimanche sur **le parc de Bergerie Royale** entre préparation du vélo, repos, visite du petit salon et du concours des machines. Je croise quelques têtes connues dont **Didier Sol** et des cyclos qui avaient participé aux Traversées de France de **Stéphane Gibon**. Ce dernier est aussi sur place parmi les bénévoles pour aider les membres de **l'Audax Club Parisien**.

Je retourne à mon van assez tôt pour diner et me coucher tôt. **J'ai choisi de partir le lundi matin, dans la 1^{ère} vague, à 5h et avec un temps limité à 84 h.** J'ai chargé mon vélo pour être autonome avec une tenue de rechange, un maillot pour la nuit, un sac à viande et un bivy pour pouvoir dormir dehors. **La nuit est bonne**, et je petit-déjeune correctement. Me voilà parti à 4h30 pour le contrôle du vélo où je retrouve **Stéphane Gibon et Vincent Guerrier** (avec qui j'avais roulé Les Chemins Blancs en 2022) qui prennent le départ comme moi à 5 heures

3-2-1 c'est parti... nous sommes **200** dans cette vague et ça part vite. Mais les 1^{ers} km sont faciles et dans les roues c'est tranquille. **Les 200 premiers km** sont parcourus en 7h30 et **les 300 en 12h**. Je ne pensais pas aller aussi vite mais le groupe est mené de mains de maître par des Américains de Seattle dont le président des Randonneurs Mondiaux. A la sortie de **Fougères**, je me retrouve seul. Je me jette dans la roue de 2 cyclos qui roulent un peu fort avant de rattraper un groupe qui m'emmènera jusqu'à **Loudéac** au **km 438**. Il est 1h du matin et je décide de m'arrêter dormir. Il fait beau et j'hésite à dormir en dortoir. Finalement je choisis de sortir le bivy et de dormir sur la pelouse du stade du collège. **Je dors 2-3 heures** avant de me lever vers 4h.



J'envoie un message à Vincent pour savoir où il se trouve. Finalement il s'est aussi arrêté à **Loudéac** et il se lève comme moi. **Je le retrouve au petit-déj et prenons la route ensemble vers 5h.** Nous ne nous quitterons plus.

L'objectif est de rentrer sur Loudéac ce soir. Mais la matinée est très compliquée pour moi pour aller jusqu'à Brest. J'en bave. C'est long, TRES LONG. On passe **Carhaix** et finalement vers 13h nous rejoignons **Brest**.



Malgré un repas de qualité moyenne (et cher) je suis requinqué et le retour vers **Carhaix** pourtant annoncé difficile se passe super bien alors que pour Vincent c'est plus difficile.

Nous arrivons à Carhaix vers 19h30. On se restaure et on sait qu'il sera difficile de rejoindre Loudéac ce soir. Nous reprenons la route et stoppons finalement à **Gouarec** au **km 737**.

Nous avons donc fait un peu moins de **300 km** aujourd'hui. Nous prenons place dans un dortoir installé sous des tentes. Heureusement que nous avons le bivy car ils ne proposent pas de couverture. Nous dormons 4h et reprenons la route à 5h après avoir petit-déjeuné. La matinée est encore compliquée mais nous parvenons à **Tinténiac** pour le déjeuner. Je m'y étais arrêté à l'aller et la restauration était parfaite.



Toujours avec Vincent nous reprenons route vers **Fougères** que nous passons à l'heure du goûter (**km 928**). Le prochain contrôle est à **Villaines-la-Juhel**. Nous savons déjà que nous n'y arriverons pas avant 22 h. La traversée de la **Mayenne** est impressionnante. Des foules dans chaque village pour nous applaudir, des ravitos sauvages à chaque coin de rue ou sortie de ferme. C'est fou. **Petit stop dans une boulangerie** avant que les commerces ne ferment et nous voilà prêts à affronter une partie de la nuit. Nous passons le contrôle de **Villaines-la-Juhel à 22h**. Dommage la fête est terminée dans ce village réputé pour mettre une ambiance folle sur le PBP.

Nous avançons alors par **Alençon** jusqu'à **La Fresne-sur-Chedouet** où la commune a organisé un ravitaillement non officiel dans leur musée du vélo. C'est là que nous décidons de stopper après 330 km. **Nous nous installons un peu à l'écart, sous des sapins pour dormir à la belle étoile 3h**. Nous reprenons la route à 4h30 et nous nous dirigeons vers **Mortagne-au-Perche** au **km 1099**. Nous sommes partis à jeun et le petit-déjeuner est le bienvenu. On prend notre temps... et on repart en direction **Dreux**...



C'est compliqué... **Nous doublons énormément de cyclos** partis le dimanche et qui doivent terminer sous les 90 h. Certains sont dans un état physique plus que limite, zigzaguant sur la route. Certains profitent un peu de nos roues pour tenter de rattraper le temps perdu et dans l'objectif de rentrer sous le 90h. **Vincent et moi avons encore des watts à donner**, mais la route autour de **Dreux** est particulièrement pénible : de longues lignes droites et un paysage assez pauvre. Après un arrêt express à **Dreux** on décide de rouler les 40 derniers km « à bloc » pour **essayer de rentrer sous les 80 h**. On se relaye et petit à petit un groupe se forme derrière nous alors que la pluie s'invite. Nous arrivons enfin à **Rambouillet** à 12h52, **heureux de boucler ces 1219 km en 79 h 52**.



J'ai été impressionné par le nombre de cyclistes qui au contraire de Vincent et moi, choisissent de s'arrêter dormir uniquement quand ils n'en peuvent plus... Ils s'arrêtent alors sur le bord (parfois vraiment très près du bord) de la route dormir 15 ou 30 mn et repartent. Pas certain que ce soit la bonne stratégie car sur la fin ils n'avancent plus du tout.

Le PBP est une expérience inoubliable. On me l'avait dit : on ne vient pas sur le PBP pour les routes (dont le trafic est souvent important), mais pour l'ambiance parmi les coureurs, sur les points de contrôles, et surtout au bord de la route...

Et effectivement c'est ce que je retiendrai de ce « **Championnat du Monde de Cyclotourisme** ».

Textes et photos : **Christophe GRAVELEAU**

Le tourisme à vélo accélère son essor en France.

Marjorie Cessac, journaliste au Journal le Monde, a publié un article très intéressant sur le développement du vélo en France, paru dans l'édition du dimanche 13 et lundi 14 août 2023.

Les routes et les prestations dévolues aux cyclotouristes se développent fortement, au point de hisser la France à la 2^{ème} place des destinations pour le tourisme à vélo, après l'Allemagne.



Une famille à vélo sur une piste cyclable située le long du lac d'Annecy, pendant l'été 2022. Photo de DALMASSO MONICA / HEMIS.FR / HEMIS VIA AFP.

De son bar, il les voit passer. Des colosses affûtés, des ados aux vitesses effrénées, des retraités qui en veulent. Mais aussi des parents, avec des carrioles tractées d'où émergent des minois casqués. « *A présent que le tour du lac est possible, cela s'est développé à une vitesse folle. Il y a du monde sans arrêt* », raconte, en ce début du mois de juillet, Pierre, serveur dans l'établissement de la Société des régates à voile d'Annecy, qui n'a pas souhaité donner son nom.

Boucles à la journée, trajets itinérants sur plusieurs jours, voyages au long cours... le tourisme à vélo accélère son essor en France, deuxième destination mondiale derrière l'Allemagne. « *Les collectivités ont investi 500 millions d'euros en 2019 pour pousser cette filière* », assure Véronique Brizon, directrice générale d'ADN Tourisme, la fédération nationale des organismes institutionnels du tourisme.

En mars, la France avait réalisé 79,5 % du maillage prévu dans son schéma national des véloroutes – qui ambitionne de compter 26 115 kilomètres d'ici à 2030 – et près de 95 % de celui des Eurovéloroutes qui la traversent. « *En 2022, la fréquentation moyenne des itinéraires de ces routes européennes a progressé de 11 % dans l'Hexagone par rapport à 2021* », poursuit M^{me} Brizon, en citant l'exemple de la Vélodyssée (son nom français), qui relie la Norvège au Portugal en passant par la France, depuis Roscoff (Finistère) jusqu'à Hendaye (Pyrénées-Atlantiques), à la frontière espagnole.

Label Accueil vélo.

Pour accompagner le mouvement, **un label Accueil vélo, valable trois ans, a été déployé sur tout le territoire.** Aujourd'hui, **6 400** prestataires en bénéficient. **Des offices du tourisme, des hôtels, des campings, des ports fluviaux et même des gares qui s'engagent** sur des services pour les cyclistes. Entre autres celui de disposer d'outils de réparation.

Au bord du lac du Bourget, dans le petit port d'**Aix-les-Bains** (Savoie), la Compagnie des bateaux est l'une de ces entreprises ayant obtenu le label vert. « *Avant, on ne faisait que du dépannage, aujourd'hui on s'équipe* », explique Cécile Revol, responsable de l'accueil. Sur l'eau, l'une des navettes a été remodelée afin de permettre la suspension à l'arrière d'une trentaine de deux roues. « *Certaines familles viennent de Chambéry, on les emmène à Conjux, puis elles rentrent le soir en bateau* », déclare-t-elle en précisant que le transport est gratuit. **Une fois la traversée effectuée**, la route grimpe puis zigzague, avec vue sur le lac jusqu'à Chanaz. Dans ce joli village au bord du canal de Savières, la proximité de la ViaRhôna qui serpente du Léman à la Méditerranée a favorisé l'émergence d'hébergements pour cyclistes. Au camping, quelques tentes leur sont réservées, « *Ici l'avantage est que l'on peut rester une seule nuit* » raconte David Lopes, un voyageur, son vélo à côté de lui. Le camping enregistre un taux croissant de courts séjours, alors qu'en juillet et en août, une réservation de cinq nuits est traditionnellement requise.

Un peu plus loin, plusieurs cyclistes vêtus d'un équipement digne des coureurs du Tour de France s'engouffrent dans l'hôtel Le Shana, plus spacieux, lui aussi siglé Accueil vélo depuis un an. « *D'habitude, nous descendons dans des établissements un peu plus haut de gamme* », lâche l'un d'eux, un Suisse à la retraite venu faire l'ascension depuis Culoz du col du Grand Colombier, dans le massif du Jura. « *C'est notre récompense après l'effort* », ajoute-t-il. L'esprit communautaire subsiste aussi. La région est en France celle qui affiche le plus grand nombre d'adhérents au réseau **Warms-howars**. Créé en 1993, ce site américain d'hébergement chez l'habitant compte 186 000 membres dans 161 pays.

Nicolas Mercat, le maire du Bourget-du-Lac, en fait partie. « *Les deux derniers week-ends, nous avons accueilli chez nous un voyageur de Lyon qui a suivi la ViaRhôna, puis une Américaine qui allait jusqu'en Grèce* », raconte ce mordru de vélo, qui se réjouit de voir arriver des néophytes. Pendant des années, ce grand voyageur a parcouru le monde à coups de pédale. Dans sa commune, le grand camping compte d'ailleurs un espace dévolu aux cyclistes qui souhaitent planter leur tente sans réservation. Des sites tels que Welcome ton my Garden ou des groupes Facebook comme DodyCyclo offrent également des pistes.

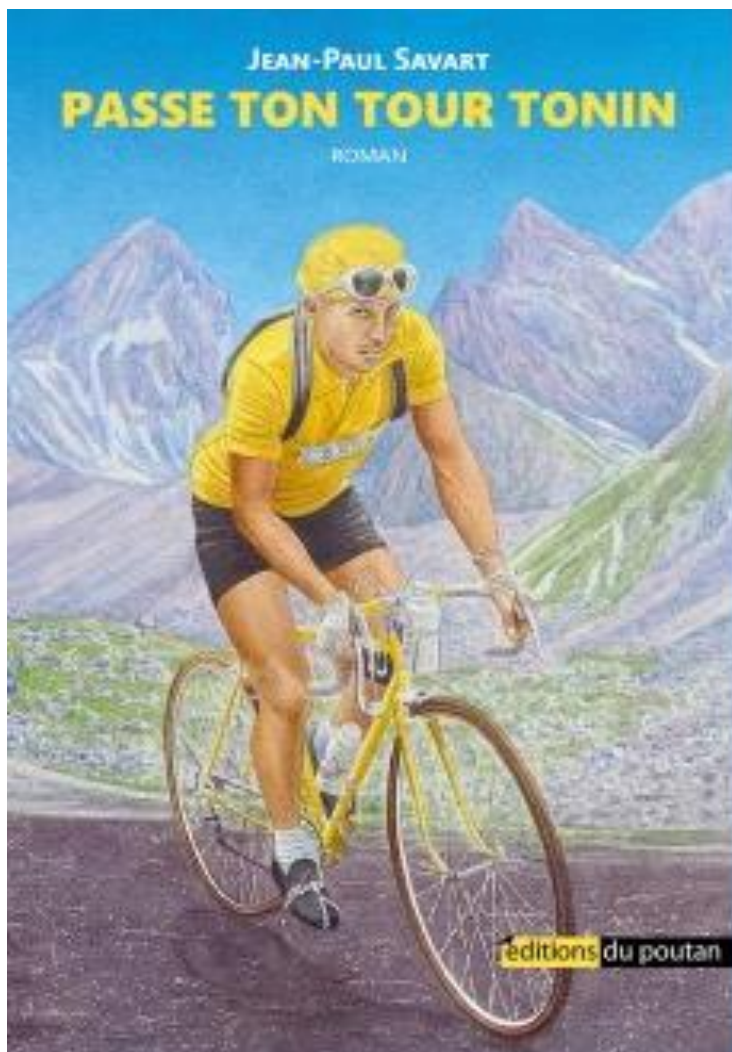
Des aventuriers sans le sou qui bivouaquent aux étrangers fortunés qui dorment dans des Relais & Châteaux en dégustant de bonnes bouteilles le soir, les profils sont variés. **En moyenne les cyclotouristes dépensent cependant davantage qu'un touriste classique soit 68 euros par jour contre 55**. Les retombées locales sont perceptibles. En cinq ans, l'impact économique du tourisme à vélo sur l'itinéraire de La Loire à vélo ou en Bretagne a par exemple été multiplié par deux.

Séjours tout compris.

Les tour-opérateurs spécialisés en cyclotourisme sentent également le vent tourner en leur faveur. Les plus importants, orientés sur le trekking, l'ont intégré à leur offre. En mai 2022, **Terres d'aventure** a racheté le numéro un européen des voyages à vélo, l'autrichien **Eurofun Group**. De plus en plus sollicitées, ces entreprises organisent les séjours de A à Z, qui incluent même le transfert des bagages en taxi. « *On voit émerger une nouvelle clientèle, des personnes pas forcément très sportives, qui partent sur les bords de la Loire, du canal du Midi ou en Bourgogne* », se félicite Pascal Gaudin, patron de **Vélohorizons**. **Ce tour-opérateur a pour philosophie d'inciter sa clientèle, lorsqu'elle le peut, à ne pas user du vélo électrique**. Car s'ils permettent d'embarquer plus de monde, ces deux-roues assistés engendrent aussi des crispations, certains n'hésitant pas à débrider les vélos normalement limités à 25 kilomètres par heure. « *Un de nos amis en a vu passer un à 60 kilomètres par heure l'autre jour* », relate Pierre, le barman d'Annecy, qui déplore le fait de voir transposer les travers de la voiture et de la course à la vitesse sur les pistes cyclables.

Source : Marjorie Cessac. Journaliste au Journal le Monde.

La boîte à livres : **Un hommage à Antonin Rolland.**



Juillet 1955, Le Havre.

Top départ du Tour de France. Louison Bobet, vainqueur des éditions 1953 et 1954, champion du monde en titre, est le favori. À la tête de l'équipe de France, il peut compter sur un groupe des plus solides. Parmi ses équipiers, celui qu'on appelle simplement **Tonin** sur les routes du Tour. Coureur de grande classe mais parfaitement résigné à jouer son rôle de « serviteur » de Bobet.

Seulement voilà, lors de la 4^{ème} étape, le déroulement de la course et ses qualités de coureur font que **Tonin s'empare du maillot jaune** avec une avance plus que confortable...

Jean-Paul Savart, journaliste et romancier, est un parfait connaisseur du Tour de France, de ses grandeurs comme de ses dérives. Il nous plonge d'emblée dans l'ambiance de la Grande Boucle 1955, l'effet de réel est saisissant. On se retrouve avec **Tonin** et les autres dans l'enfer du Nord comme dans celui du Ventoux, avec Jeannine, sa femme restée à Villefranche-sur-Saône ou encore avec ses supporters du Beaujolais et d'ailleurs.

Avec les jours qui s'égrènent, Louison Bobet commence à douter et **Tonin** à y croire. Et si c'était vrai ? Et si la victoire voulait bien enfin lui ouvrir la barrière ? **Passe ton Tour Tonin** est également un hommage à **Antonin Rolland**, le plus ancien porteur du **maillot jaune**.



Réception par Mr le Maire **Thomas Ravier** lors de la présentation du roman écrit par **Jean-Paul Savart** en présence d'**Antonin Rolland**, de **Jacques Branciard** et des amis de **Tonin**, le héros de l'ouvrage que l'auteur a qualifié d'hymne à un homme hors du commun.

 **Éditions du Poutan (254 pages)**

Rubrique :
Michel
BONNARD

Antonin Rolland – Thomas Ravier – Jean-Paul Savart – Jacques Branciard.
Réception à l'Hôtel de Ville de Villefranche le 9 juin 2023 - Photo : Le Progrès.

Le Conseil d'Administration

CA : Séance du lundi 4 septembre 2023.



Membres présents : 12

Membres excusés : Georges CHAPELLE – Yves PRATO.

Compte-rendu de la dernière réunion : Approuvé à l'unanimité.

Informations générales :

- Plusieurs membres du CTC ont réalisé de grandes randonnées au printemps et cet été.

Odile SCHAUFF a bouclé au départ de Tours un périple de 2 000 km en cyclo-camping du 1^{er} mai à début juin en visitant les sites emblématiques du débarquement.

Michel BONNARD a entrepris une randonnée cyclo de 1 315 km du 16 juin au 26 juin en partant de Villefranche en direction du Puy-en-Velay pour suivre la route de Compostelle jusqu'à Pampelune avec un retour à Pau. Guy VIGNAUD a mis en ligne sur le site du CTC le récit-photos complet de cette rando.

Christophe GRAVELEAU s'est lancé lui aussi en juin sur une rando de 1 700 km sur la route de Compostelle au départ de Besançon en passant par Vézelay et Le Puy-en-Velay (Via Podiensis) jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port.

Odile SCHAUFF, Cathy ROBIN, Christiane FORNASARI et Didier PETIT ont participé en juillet aux célèbres brevets montagnards alpins du BCA et du BRA.

Christophe GRAVELEAU et Didier SOL ont participé en août au mythique Paris-Brest-Paris : 1219 km. Christophe l'a réalisé en moins de 80 h et Didier victime d'une défaillance a abandonné au 842^{ème} km. Ils avaient au printemps validé chacun leur participation dans le cadre des brevets qualificatifs des 200, 300, 400 et 600 km.

Vous pourrez lire dans le prochain numéro d'En Roue Libre les résumés de tous ces périples.

- **Le Rallye du Beaujolais : Dimanche 1^{er} octobre 2023 au château de Cercy à Denicé.**

- **Guy VIGNAUD et Didier PETIT font un point d'avancement sur l'organisation du rallye.**

- **Les demandes officielles et la communication sur l'évènement** ont été faites.
- **Guy VIGNAUD a mis en ligne sur le site du CTC** toutes les informations utiles. En complément, **4000 mails seront envoyés** pour cibler plus spécifiquement les participants potentiels.
- **Les équipes sont constituées.** Un message sera transmis à chacun pour les affectations.
- **Nous attendons encore les autorisations administratives** de la Sous-Préfecture.
- **Une équipe est dédiée aux approvisionnements** du paradis et de la nourriture.
- **Des bracelets évènementiels** seront commandés pour les participants au rallye.
- **Bernard MARCHAND et André JACQUET ont finalisé le parcours marche : 9 km en 2 h.**

Nous remercions d'avance tous les bénévoles qui se mobiliseront pour la réussite de notre manifestation.

- **Réservation de salles auprès de l'OSV et de la Mairie de Villefranche.**

- **Mardi 3 octobre 2023 : Distribution d'En Roue Libre de 19 h à 22 h à la salle du RdC de la Maison des Associations Sportives.**

- **Lundi 6 novembre 2023 : CA du CTC à 20 h à la Maison des Associations Sportives.**

- **Vendredi 1^{er} décembre 2023 : Assemblée Générale du CTC à 18 h à la Salle de l'Atelier.**

- **Lundi 4 décembre 2023 : CA du CTC à 20 h à la Maison des Associations Sportives.**

- **Point sur la composition du CA.**

Guy VIGNAUD rappelle que sur 14 membres élus au CA, 8 arrivent en fin de mandat et ne se représenteront pas. Il est essentiel que de nouveaux membres se présentent pour pérenniser l'avenir du club.

Synthèse des informations traitées par le CA : Michel BONNARD

Prochaine réunion du CA : lundi 6 novembre 2023 à 20 h.

Le Vélo à Assistance Electrique, une autre façon de faire du vélo.

Depuis plusieurs années, le Vélo à Assistance Electrique (VAE) a fait son apparition dans le quotidien de beaucoup d'entre nous. L'épidémie de Covid a poussé de plus en plus de Français à prendre leur bicyclette pour aller au travail ou pour effectuer différents déplacements, et à délaissier les transports en commun. Le développement des pistes cyclables a amplifié le phénomène. Le VAE facilite l'effort notamment lors de trajet dans des côtes.

Mais le vélo électrique fait-il réellement moins faire d'exercice physique qu'une bicyclette classique ? Une étude scientifique internationale montre que les cyclistes à VAE ont parcouru des distances plus importantes que ceux pédalant sur un vélo classique : 9,4 contre 4,8 kilomètres. Au-delà de ce constat, les scientifiques ont calculé puis comparé l'intensité de leur activité et de la dépense énergétique sur une semaine. Les conclusions ont montré un résultat plus élevé pour les utilisateurs de VAE : 4,463 contre 4,085 pour les cyclistes lambda. Une bicyclette « normale » est propulsée à la seule force des muscles, mais le vélo électrique, malgré l'assistance, utilise les mêmes ressources et sollicite les mêmes groupes musculaires.

Par ailleurs, Nicolas Barizien, chef de service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital Foch, en région parisienne, a estimé que ce résultat n'était pas étonnant. *« Si l'on repousse le moment où l'effort devient pénible, ce qui est le cas avec l'électrique, on arrive à en faire plus. Et quand on en fait plus, on sort de l'inactivité physique et on s'approche de l'activité sportive. Donc si la sortie à vélo électrique est beaucoup plus longue qu'à vélo musculaire, ça compense. »*

« C'est faux de dire que s'il y a une assistance, il n'y a pas d'activité physique, ajoute Nicolas Barizien. Prenons l'exemple de deux personnes, un cycliste rodé à vélo musculaire et un novice à vélo électrique. En matière de dépense énergétique et de fatigue, la personne qui n'est pas habituée peut avoir les mêmes résultats, car la fréquence cardiaque qu'elle va produire pour faire cette dépense énergétique va peut-être lui coûter autant qu'au cycliste entraîné qui, pourtant, n'a pas d'assistance. »

Enfin, utiliser un VAE permet constance, régularité et donc surplus d'activité. En d'autres termes, il est un moyen efficace pour conserver une activité régulière. Si le vélo à assistance peut se faire à différentes intensités, tout dépend aussi de la capacité physique de chacun. **« Le bénéfice du vélo électrique est de pouvoir mettre à l'activité physique des gens qui n'en auraient pas les capacités »,** souligne encore Nicolas Barizien.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'inactivité physique est la quatrième cause de décès prématurés dans le monde et un facteur de risques pour le développement de maladies chroniques. Alors, en attendant de savoir si davantage de calories sont brûlées avec ou sans assistance électrique, **les bienfaits du vélo semblent assurés.**

Rubrique : Michel BONNARD - Source : Edition du soir du Journal Ouest France – Février 2023.

Mat & Brillant

PEINTURES - PAPIERS PEINTS
PARQUETS - CONSEILS EN DÉCO

04 74 62 30 22
129 Rue de la Farnière, Parc d'Activités
d'Épinay 69400 GLEIZE

www.matetbrillant.fr

PISTON

L'AUTO SOLUTION

PNEUS / HUILES TOUTE LA PIECE AUTOMOBILE
AU ROND POINT JOUET CLUB > DIRECTION PARC EXPO
268 Rue des Frères Bonnet VILLEFRANCHE
04 74 62 06 89 - www.piston.fr

ANTHÉA CONSEILS
AMÉLIORONS ENSEMBLE

QSE - RSE - SÛRETÉ

AUDIT
CONSEIL
FORMATION

+ 33 (0) 6 80 31 16 32
fbouliteau@anthea-conseils.com

anthea-conseils.com
279 chemin de Joutecrôt - 69400 ARNAS

afao ISO 9001
Qualité
AFNOR CERTIFICATION

Qualiopi
processus certifié

Cordonnerie artisanale
F. et J. NAVARRO

156 rue ROLAND
69400 VILLEFRANCHE s/S
Tél. : 04 74 68 50 14

TOUTES REPARATIONS
- CHAUSSURES, MAROQUINERIE
- VÊTEMENTS DE CUIR
- FERMETURES "ECLAIR"

**VENTE DE PRODUITS
D'ENTRETIEN**

MATERIEL-VELO.COM

cervélo PINARELLO TREK WILIER
Lightweight FOCUS MAVIC BMC

ZA Epinay, 671 rue de la farnière, 69 400 Gleizé
04.74.694.694 - www.materiel-velo.com

**Vente de véhicules
neufs & d'occasion**

Centre d'essai
véhicules neufs

Mécanique

Carrosserie

Pièces de rechange
& accessoires

NOMBLOT VILLEFRANCHE
1193 Avenue de l'Europe, 69400 Villefranche s/S
04 74 68 90 90

www.groupe-nomblot.com

A.ROLLAND
cycles

01480 JASSANS

04.74.60.90.05

CLAPIERRE
DIFRANCOLO
XUD
HUTCHINSON
HERNIMÉ

FAÇADIER : C'EST UN MÉTIER

Un projet pour
votre maison ?
Appelez-nous !

Vincent SASU

www.facade-vincent.fr

42, impasse des Arbousiers - ZI Nord - 69400 Arnas - Tél. 04 74 60 36 52 - Fax 04 74 62 04 46
Mail sas.vincent@facade-vincent.com

Brico FAVRE
Infographie R&D

KONY START

brice.favre@interstiss.com

04 72 54 02 02
konystart.com

KONY-START / INTERSTISS
7, Boulevard des Frères Lumière
42360 Panisnières

Cyclisme, triathlon

Athlétisme, sports co'

Produits dérivés

Ateliers RAGOT

SELLIER - BÂCHISTE
CONFECTIONNEUR - INSTALLATEUR

VOILES D'OMBRAGE BÂCHES TECHNIQUES SELLERIE

ATELIERS DE FABRICATION
& SHOWROOM VILLEFRANCHE
04 74 68 73 22
234 rue de Chavanne 69400 ARNAS

SHOWROOM LYON
04 74 68 08 95
1 rue Cuvier 69006 LYON

www.ateliers-ragot.com

Crédit Mutuel

Belleville

16 Rue de la République - 69220 BELLEVILLE

Tél. : 04 74 06 73 12

Courriel : 07355@creditmutuel.fr



Vincent Fontaine

beaujolais **domaine de la rocaillère**
Dégustation-Vente de Beaujolais
Blanc, Rouge, Rosé
et Crémant de Bourgogne
384 montée de Corbay - 69480 Pommiers
Tél. 06.21.36.43.95

DME

CONSTRUCTION METALLIQUE
SERRURERIE



Denis LAROCHE

Didier CHAMPION

54 route des Prêles
01480 SAVIGNEUX
Tel: 04 74 00 77 07
Fax: 04 74 00 78 83

contact@dme-sa.fr
www.dme-sa.fr

GARAGE GRIFFON



Depuis 50 ans à votre service



MÉCANIQUE • CARROSSERIE • PEINTURE AUTOMOBILE
VENTES VÉHICULES NEUFS ET OCCASIONS TOUTES MARQUES
PRÊT GRATUIT DE VÉHICULES

Garage GRIFFON - ZI Nord - Avenue de Joux - 69400 Arnas
Tél. 04 74 68 10 89 - www.garage-griffon.com



Le partenaire de tous vos projets métalliques
3 impasse Grange Rouge 69400 LIMAS
04 74 62 02 16 www.groupe-noel.fr

Allianz



Stéphane PERROT
Agent Général d'Assurances
N° Orias 09 049 572

PARTICULIERS - PROFESSIONNELS
SANTÉ - ÉPARGNE - PLACEMENTS

43 rue Nationale
69400 Villefranche

Tél. 04 74 62 49 50
Fax 04 74 62 49 54

stephane.perrot@agents.allianz.fr



SCOTT ORBEA
GIANT - LOOK

Vélos
électriques
une large
gamme !

615 rue d'Anse - VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE
TÉL. 04 74 68 09 62 ESPRIT-VELO.COM ESPRIT-VELO@ORANGE.FR

Conception et construction de Bâtiment d'Entreprise

GROUPE - M



www.groupem.fr / 04.78.57.95.25

ETUDE
ET REALISATION
DE BATIMENTS INDUSTRIELS
ET COMMERCIAUX

V.M.B.C.

S.A.S. au capital de 750 000 E
6, rue des Rubis - Z.A.
38280 VILETTE-D'ANTHON
Tél. 04 78 31 28 55
Télécopie 04 78 37 15 48

R.C. Vienne B 354 077 562
N° d'identification Intracommunautaire FR 543 540 77 562
Siret 354 077 562 00024



PASQUIER

MÉTAL SOLUTIONS

FAVRE



Tél: 04 74 65 30 88
Z.I Nord Avenue de Joux
196 impasse Grange-Morin 69400 ARNAS
www.pasquierfavre.fr

PRESSING et RETOUCHES

HMCB

Blanchisserie, repassage, couture, cuir



169, rue de Belleville, 69400 VILLEFRANCHE, tél: 04.74.68.17.82



À vos côtés depuis 1966

84 Route du champ de la Croix
69640 LACENAS
Tél 04 74 67 33 78 \ Fax 04 74 67 31 02

 Merci de penser à l'environnement avant d'imprimer ce message.



29 Rue de Bourgogne 69220 Belleville-en-Beaujolais
04 74 66 43 84 / aubraquetbeaujolais@outlook.fr



AU PETIT COIN FLEURI

217, rue d'Anse
69400 Villefranche-s/S
Tél. 04 74 68 72 67

Assurance & Protection
Épargne & Retraite



THOMAS DUFRESNE CARIO LENORMANT
Agents Généraux Abeille Assurances

Orias : 07010294-15001716-20002161-22002016
25 Grande Rue 69220 CERCIE- Tél 04 74 66 81 81
79 Rue de la République 69220 BELLEVILLE- Tél 04 74 66 13 36

agence-cercie@abeille-assurances.com
agence-belleville@abeille-assurances.fr



abeille-assurances.fr



**BUREAU D'ETUDE D'ARCHITECTURE
MAÎTRE D'ŒUVRE**

310 Rue d'Anse
69400 Villefranche-sur-Saône

04 37 55 20 28
www.villa-design.fr





EPINAY AUTOMOBILES
Parc épinay • 421, rue de la chapelle
69 400 GLEIZE



**ENVOL
BUREAU**

Fournitures et Mobilier de Bureau

46 Cour des Lavandes
ZI NORD - 69400 ARNAS

Tél. : 04 74 04 12 44
Fax. : 04 74 67 24 71

contact@envol-bureau.fr
<https://villefranche.hyperburo.com>

