

Le Randonneur sans Frontières

BULLETIN BIMESTRIEL DES RANDONNEURS SANS FRONTIÈRES DE MONTAUBAN

ISSN 0983-7507 - SIRET 39439872100016

Club Affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme N° 03493

N°232 38^{ème} Année - Septembre - Octobre 2018 -

ABONNEMENT - RÉDACTION : Louis ROMAND
227 Bd Alsace-Lorraine - 82000 MONTAUBAN –
Téléphone : 05.63.03.78.66. - Portable – 06.95.21.33.00.
Mail : louis.romand@orange.fr

Départs - Arrivées des sorties : 773 Boulevard Blaise Doumerc Montauban

Abonnement annuel : (6 numéros papier) : 5€, (Montauban ville), 15€ (envoi postal), 20€ (étranger).
Pour le recevoir par courriel il suffit de nous faire parvenir votre adresse Mail, l'abonnement est Gratuit

Ne manquez pas de visiter notre site Internet : <http://randonneurssansfrontieres.wifeo.com>

Pour voir nos photos mises à jour quotidiennement, aller sur Facebook

(À Confrérie des Randonneurs Cyclotouristes Sans Frontières ou Louis Romand)

P.1	Ah ! que la vie se complique !!! - <i>Le Philosophe.</i>
P.2	Du Centre de la France à Limoges via le Val de Loire – <i>Louis Romand.</i>
P.5	Journal de voyage à vélo – Paris – Andorre – Barcelone. - <i>Michel Bonnard.</i>
P.10	La page humour - De Raoul Lambert – Entre amis –
P.10	Des objets du quotidien qui sont probablement possédés par Satan – <i>Topico.</i>
P.11	Jacques Sirat continue son aventure à bicyclette. (12) - <i>Jacques Sirat.</i>
P.12	Petites nouvelles de la Confrérie.
P.11	Choisissez bien les pneus de votre vélo... – <i>Mr Mécanique.</i>
P.16	1955 - Un voyage en cyclo-camping avec plein de kilomètres... - <i>Louis Romand.</i>
P.18	Vive la rentrée, allons pédaler... – <i>Jérôme.</i> - Infos Vélo.
P.19	Les voyages et week-ends et événements à venir.
P.20	Le Programme des sorties des mois de septembre et octobre 2018.

AH ! QUE LA VIE SE COMPLIQUE...

Depuis que la justice a décidé qu'une femme peut tenter un procès si elle pense avoir été harcelée, les hommes hésitent beaucoup à prendre des initiatives qui les mèneraient devant une chambre de mise en accusation.

Il y a quelque temps, Denise est venue dans mon bureau. Je l'ai priée de laisser la porte ouverte. « Que puis-je faire pour toi ? » - « Je suis venue te voir parce, que j'ai un problème. Je suis amoureuse de Charles et il est amoureux de moi. »

« Quel est le problème ? » - « Il refuse de me toucher. Il craint que je ne l'accuse de harcèlement sexuel. Son frère est avocat et il lui a conseillé de ne prendre aucun risque. »

« Comment Charles peut-il te témoigner son affection s'il refuse de te toucher ? » - « Il a dit qu'il le ferait verbalement, et que je pourrais répondre de la même façon »

« Je suppose que ce n'est pas satisfaisant. » - « Ça laisse beaucoup à désirer. J'ai proposé de signer une

déposition affirmant que je ne le poursuivrais pas en justice s'il me prenait dans ses bras au cinéma. »

« Et qu'est-ce que cela a donné ? » - « Cela ne suffirait pas si quelqu'un nous dénonçait. »

« Si Charles t'aime vraiment, il prendrait un risque, même si cela signifie dix ans de prison. » - « Je ne sais pas s'il mettrait beaucoup de passion à m'embrasser s'il savait que cela pourrait déboucher sur un procès. »

« C'est un cas difficile. En as-tu parlé à un avocat ? » - « Oui. Il m'a conseillé de ne pas faire le premier pas vers Charles. Si Charles veut m'embrasser, nous devons trouver un tiers comme témoin.

S'il veut aller encore plus loin, nous devons demander à cinq ou six personnes d'être spectateurs. Ils pourront témoigner qu'il s'agissait d'un acte consensuel et que nous frissonnions tous les deux en même temps.

Bon en attendant pour mieux réfléchir je vais aller faire une balade à bicyclette !

Le Philosophe

DU CENTRE DE LA FRANCE A LIMOGES VIA LE VAL DE LOIRE.

Une fois de plus je prends la direction de Châteauroux pour continuer le cycle des 20 Rayons Cyclistes du Centre de la France, itinéraires concoctés par Patrick Plaine, Patrice Legal ayant pris très efficacement le relais pour la maintenance de ces circuits hors normes.

Cette fois c'est Mario qui sera mon compagnon de route, déjà une dizaine de Randonneurs ont testé ces parcours, ils en ont toujours été enchantés.

Le mercredi 20 juin, départ habituel en train vers Châteauroux. Cette année il a fallu jongler avec les grèves SNCF qui depuis avril perturbent toute la France. Mais à l'heure prévue, 9h57 nous quittons Montauban dans un Intercité toujours aussi inconfortable pour caser nos vélos dans l'emplacement payant (presque aussi cher que nous). Arrivée à 14h58 comme prévu.

Nous ne flemmardons pas en ville, juste un coup d'œil à la cathédrale dont les flèches blanches sont inondées de soleil. Il est assez facile de sortir de Châteauroux, de larges avenues avec bandes cyclables nous font rapidement trouver le calme des grandes plaines et des forêts bordant la ville.

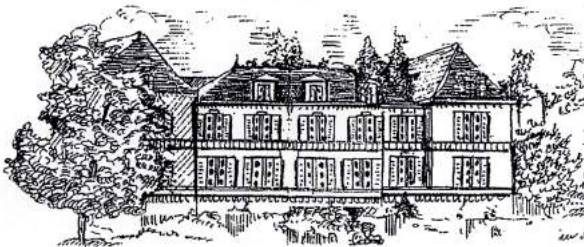
Les kilomètres s'enchaînent facilement le vent étant légèrement de dos. Le paysage ne change guère, champs de céréales et forêts, quelques éoliennes et leurs énormes pales apportent un peu de mouvement dans ce décor.

A Lignières petit arrêt au supermarché afin de faire quelques provisions pour le soir, mais aussi pour nous remplir les estomacs qui le méritent bien...

Quelques vallonnements avant de rencontrer la vallée du Cher et Bruère Allichamps où démarrera demain notre premier parcours. En attendant nous allons rejoindre le hameau de Rhodais où des amis nous attendent, nous arrivons juste à l'heure de l'apéritif, il est le bienvenu après cette journée assez chargée.

Après un repas en terrasse agrémenté du vol silencieux des chauves souris, tout en dégustant une sympathique omelette. Nous installons nos matelas dans une pièce, la maison étant en travaux.

Départ à la fraîche vers Châteauneuf du Cher dont l'église dédiée aux enfants mérite une visite que nous ne manquons pas. C'est ensuite un agréable parcours sur de petites routes, on découvre de belles propriétés cachées dans la verdure.



Pour midi nous sommes dans la bourgade de Mâron dotée d'une belle église typiquement berrichonne. Le repas acheté au village voisin Pruniers est assez simple, les épicerie étant rares par ici !

Ensuite nous commençons le contournement par le nord de Châteauroux, traversant une vaste plaine céréalière où l'on s'active à la moisson, vent de dos c'est un plaisir. Un château aménagé en hôpital à Villegongis attire notre attention, il est doté d'un beau parc. Plus loin c'est St Genou petit village au bord de l'Indre.

Son abbatale possède de beaux chapiteaux aux sculptures romanes. Nous poussons un peu plus loin à Palluau, village BCN dont le château presque millénaire domine le village qui a conservé son cachet d'autrefois.

Pour notre tampon seul le café est ouvert et il y a de l'animation, on célèbre la victoire de la France au quart de finale du Mondial de foot, une bière nous est offerte pour fêter l'évènement, nous en profitons pour trouver à loger, et cela réussi !

Nous n'avons qu'à suivre sur quelques centaines de mètres l'auto de nos futurs hôtes, des gens du Nord en train de restaurer une ancienne ferme, le local qui nous est proposé est la grange où il reste encore un peu de paille, avec nos matelas cela fera l'affaire.

Nous avons oublié que ces bords de rivière sont frais la nuit, aussi il a fallu débarrasser duvet et drap au petit matin. Le vent va nous aider toute la journée, elle est bien agréable à parcourir cette vallée de l'Indre toute en verdure avec de nombreux champs de céréales amenant une touche dorée.

A Chatillon sur Indre, ville ayant conservé les tours de son château et une belle église, nous entamons la traversée de vastes champs plats et nous entrons en Indre et Loire. La première bourgade rencontrée St Flovier arbore quelques ruines mises en valeur par un décor floral.

C'est au village suivant, Ligueil que nous trouvons à nous ravitailler ainsi qu'une table bien placée le long d'une belle alignée de tilleuls servant d'abri au soleil et au vent qui est quand même assez frais.

Un parcours en douceur avec des fermes ayant parfois des allures de châteaux jusqu'à St Maure en Touraine, la ville du fromage de chèvres. Mais où sont-elles ces fameuses chèvres, nous n'avons pas vu les cornes d'une !

Après être passés sous le viaduc de la voie ferrée Toulouse-Paris et traversé les grands axes se dirigeant vers Paris nous retrouvons le calme de la campagne dans la vallée de la Vienne.

Du village de St Epain et ses vieilles églises à Cravant, les premières vignes apparaissent sur les coteaux. Nous partons à la recherche du logis de Marie-Hélène et Henri nos hôtes warmshower qui nous attendent, un peu difficile à trouver caché dans le vignoble, mais quel havre de tranquillité !

Ce soir repas en plein air près d'un jardin où se délecte tout un monde d'insectes dans des plantes mellifères laissées à leur intention dont d'énormes fleurs d'artichauts. Une magnifique étape.

Dès le départ de notre nouvelle journée nous sommes sur les hauteurs de Chinon et dominons la ville où se dressent les donjons de la forteresse royale. Au centre les ruelles moyenâgeuses gardent le souvenir de Rabelais et de Jeanne d'Arc.

Nous n'avons qu'un court trajet à effectuer par des voies vertes longeant la Vienne jusqu'au pont de Candés où celle-ci se jette dans la Loire. C'est là que nous avons prévu avec Jean-Louis Rocher et un des ses amis de nous retrouver, ce que nous faisons sans problème.

Un arrêt pose café à pour marquer notre jonction, la dernière involontaire datant d'il y a quelques années au Mont Gerbier de Jonc où la Loire prend sa source, décidément la Loire est avec nous !

Un petit bout de route ensemble jusqu'à Saumur qui est en pleine fête du Vélo Vintage, 8000 participants sur des vélos anciens, un vaste marché de pièces et d'accessoires introuvables, et le plus étonnant c'est que l'on me dit mais votre vélo, je le connais, je l'ai vu hier sur le site d'un reportage sur le concours machines de Bruniquel !!!

Au centre Leclerc nous pouvons nous ravitailler et trouvons un coin tranquille sur les bords du Thouet avec tables et ombrage pour déguster notre repas qui sera arrosé d'un nectar à l'orange pour fêter la fin de notre premier Rayon. Il ne reste plus qu'à faire une centaine de kilomètres plus loin, pour entamer celui du retour à Gourgé.



Par de petites routes compliquées nous croisons un des parcours de Vélo Vintage et trouvons un concurrent complètement paumé roulant sur un vélo de 1932, nous essayons de le mettre dans la bonne direction...

Nous passons près d'un étrange promontoire, un autchtone est dans le coin, il nous indique avec en prime un peu d'histoire locale que c'est un ancien moulin à vent, le mécanisme étant caché dans le sol, seules les ailes dépassaient, on peut visiter, c'est à l'abandon...

Un parcours légèrement vallonné et très boisé nous fait entrer dans les Deux Sèvres. A Thouars nous ne manquons pas les tours des anciens remparts de la ville avant de prendre la route de Luché où Serge et Maly vont nous recevoir dans leur beau logis, une ancienne ferme transformée avec beaucoup de goût.

Soirée très agréable où il est bien entendu beaucoup parlé de voyages à vélo, on ne s'en lasse pas, on aime ça... en plus avec un délicieux repas...

Le lendemain notre hôte va faire un bout de route avec nous et en profiter pour nous faire découvrir quelques coins perdus magnifiques, une vieille chapelle, une carrière de ballasts à ciel ouvert sans doute une des plus grandes de France.

Au passage à Airvault nous contemplons l'église abbatiale et faisons une halte sous la grande halle qui abrite en semaine le marché. Plus loin, le village de St Loup où se tient un festival de peintures et sculptures, un vrai

régal dans cette bourgade donnée pour la plus belle du département.

Nous quittons notre compagnon il n'y a que quelques kilomètres à parcourir avec de belles vues sur le barrage du Cebron qui retient près de 12 millions de mètres cubes d'eau servant à l'irrigation, avant d'arriver à Gourgé où nous allons débiter un nouveau Rayon pour un retour au point de départ.

Mais avant nous trouvons un coin abrité du vent près du Thouet car il y a une grande différence avec le soleil trop chaud et le vent à l'ombre trop froid, et pour fêter l'événement une grosse bouteille de Coca-Cola...

Notre parcours est un peu vallonné et toujours le vent de face à force ça use... Nous contourons de loin la ville de Poitiers et apercevons les bâtiments du Futuroscope alors que nous traversons le Clain, paisible rivière le long de laquelle de nombreuses villes dont Poitiers durent leur essor.

Après avoir traversé la vaste forêt de Moutières nous descendons lentement vers la Vienne après être passés près de plusieurs châteaux dont celui de Vayres qui possède un imposant pigeonnier abritant 2600 boulines.

Plus loin c'est celui de Touffou il est doté de grosses tours rondes, ses jardins sont parait-il magnifiques, comme le vent nous a attardés nous filons pour traverser la Vienne à Bonnes village aux maisons typiques.

Encore pas mal de parcours dans les bois entrecoupé de cultures de maïs et de tournesol avant d'arriver à la jolie demeure de Daniel nichée dans la vallée de la Gartempe.

Encore une fois nous sommes reçus comme des rois, un repas champêtre aux légumes du jardin dans un cadre idéal après une journée un peu pénible et quand même 126 kilomètres.

Après une nuit de récupération nous sommes prêts pour cette nouvelle étape qui se fera comme depuis notre départ, sous le soleil.

Par un petit sentier de terre indiqué par nos hôtes, nous allons rejoindre les bords de l'Anglin où se mire la petite cité d'Angles qui a conservé son caractère médiéval, avec ses rues tortueuses, ses maisons séculaires et son château fort à demi ruiné, juché sur un piton rocheux. Sa visite en est très agréable.

De là nous allons rejoindre encore un lieu bien tranquille en bordure de la Creuse l'abbaye bénédictine de Fontgombault. C'est l'heure de l'office, dans la majestueuse abbatiale romane, discrètement je vais profiter un moment des chants grégoriens dispensés par une soixantaine de moines.

Au village suivant, Pouligny St Pierre dont le rond-point d'entrée est orné d'une chèvre, c'est en effet ici qu'est élaboré le fromage de chèvre en forme pyramidale, dès le 18^{ème} siècle, le clocher de leur église aurait inspiré aux habitants cette forme unique ?

Nous continuons l'étape jusqu'à Douadic où nous trouvons le ravitaillement au Relais de la Brenne, unique commerce où le choix n'est pas très important. Un château entouré de douves où navigue un couple de cygnes blancs et tout près une table semblant attendre notre venue.

Le repas achevé nous reprenons vite la route, le vent frais nous fait déguerpir de notre coin ombragé.

Nous allons traverser la Brenne vaste lande où l'on dénombre près de 3000 étangs. Série de longues lignes droites, Des étangs à perte de vue et un patchwork végétal de landes, de bois, de prairies et de bruyères.

Quelques panneaux annonçant la présence de cistudes ces petites tortues d'eau qui peuplent les étangs, nous n'en verrons pas la queue d'une... par contre on trouve le moyen de se tromper de route, ce qui nous fait faire un détour dont on se serait bien passé !

Du côté de Lothiers nous quittons le parc naturel de la Brenne pour entrer dans une région plus bocagère, nous ne sommes pas loin de Châteauroux. Aussi à Arthon « l'épicerie du coin » unique commerce de cette bourgade permet de faire quelques emplettes avant l'étape.

On nous indique un lieu ayant des chalets en location en fait nous nous retrouvons chez Robin, un maquignon de chevaux, qui a comme client un de nos amis de Montauban. Les chalets sont fermés depuis longtemps, il nous propose sa grange, il semble plus occupé de ses gros tracteurs modernes que de nous, aussi nous allons voir plus loin.

Et pas bien loin, dans une ancienne ferme bien fleurie on nous propose des chambres confortables, Gilles et toute sa famille se mettent en quatre pour nous être agréables, un repas champêtre à la fraîcheur du soir tomates et courgettes farcies sont au menu, du coup il va falloir porter un jour de plus les achats du soir...

Le lendemain malgré un départ matinal le petit déjeuner nous attend, c'est presque à regret que nous quittons ce coin charmant. Dès le départ nous entrons dans la grande forêt de Châteauroux qui nous amène au village d'Ardentes.

C'est jour de marché, autour de la statue de Gaston Guillemain, célèbre vieilhomme, nous avons retrouvé le Berry, un grand déballage de produits régionaux divers, légumes, charcuteries et bien entendu fromages.

Dans la campagne berrichonne qu'il est agréable de cyclo, nous traversons un village au nom curieux de St Aouët. Quelques éoliennes dominent notre chemin, ici elles semblent mieux acceptées que par chez nous où au moindre projet de construction une guerre se déclenche !

Après pas mal de chemin nous retrouvons Lignières une ville qu'il semble bien difficile à éviter sur ces itinéraires. Encore des bois, des prés et voici Bruère, le bar est toujours ouvert pour apposer son tampon marquant l'achèvement de ce Rayon.

Tout de suite nous repartons, cette fois c'est le grand retour. Par de petites routes, traversant des villages dont le principal attrait est la forme de leur clocher.

C'est ainsi que nous rencontrons



Le Chatelet pays des potiers qui possède un joli coin doté de tables idéal pour notre pique-nique.

Pour l'après-midi notre premier arrêt est à Culan et sa forteresse médiévale dominant les gorges de l'Arnon petite rivière venant de la Creuse.

Le site est magnifique, nous profitons un long moment de l'ombrage des tilleuls abritant le belvédère sur ce monument qui vit passer de Jeanne d'Arc à nos jours toutes les gloires politiques et artistiques de notre pays.

Dès la sortie de la ville notre parcours devient plus accidenté, il est vrai qu'une longue côte nous amène dans l'Allier.

C'est le moment de faire étape, passé le village de Viplaix nous partons un peu à l'aventure, les hameaux sont rares, beaucoup de maisons sont à l'abandon ou à vendre, nous suivons la route des Anes et près de Chiez enfin un coin habité.

Nous sommes chez des Suisses d'Interlaken, je ressens un peu d'allemand, ils sont passionnés de chevaux et du coup nous installent près des box vides de leurs habitants, pour le repas nous sommes les invités, il va falloir porter un jour de plus les provisions que nous trimballons depuis la veille..

Départ matinal car on sent qu'il va faire chaud aujourd'hui. Dès le départ quelques bonnes cotes dans les châtaigneraies en fleurs avant de voir le haut donjon roman vestige de l'ancien château d'Huriel.

il est entièrement construit en granit gris du pays, comme d'ailleurs presque toutes les maisons du village dont nous faisons le tour. Avec au passage un arrêt au supermarché pour l'emplette de quelques viennoiseries.

Nous longerons les Monts du Bourbonnais pour un nouvel arrêt à Treignat village qui possède un musée dédié à la mobylette, original... encore quelques kilomètres à parcourir pour être à Bousnac.

La ville est dotée d'un magnifique château qui comme beaucoup de monuments eut une histoire agitée, érigé par la famille de Brosse à la Révolution, il devint sous-préfecture, puis gendarmerie, il appartient de nos jours à un particulier.

Nous complétons nos victuailles et après avoir fait tamponner nos cartes de voyage itinérant à la Trésorerie (par des dames ne comprenant pas bien l'utilité de la chose), nous trouvons sur le champ de foire un coin aménagé pour les déguster. Nous allons évoluer entre 400 et 500 mètres dans une haie de genêts et de bruyères en fleurs, beaucoup de châtaigniers eux aussi en fleurs sous forme de longs chatons jaune pâle.

A Ladapeyre un village aux maisons en granit, les routes pour l'atteindre sont bordées de croix de pierre. Au passage à Ajain village qui fut à la Révolution à l'origine d'une révolte paysanne pour un impôt de 45 centimes.

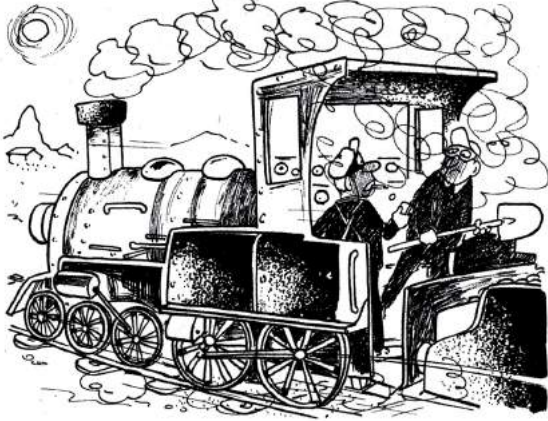
Des chemins compliqués pour trouver le village de Julien où nous devons passer la nuit, nous tombons sur une impasse où s'élève un magnifique chalet en rondins semblant être venu tout droit du Canada.

Les propriétaires curieux de notre passage s'avèrent de charmants hôtes, boissons fraîches et friandises nous sont offertes, on serait presque resté ! Mais notre but n'est pas loin.

En effet nous sommes vite à Mazeirat, village de quelques maisons et trouvons assez facilement le logis de Julien et sa compagne, une belle maison de granit sans doute plusieurs fois centenaire. Boissons fraîches et repas dans le jardin nous attendent tout en devisant, bien entendu sur des projets de voyages à vélo.

Le lendemain, en pleine forme après cette étape chaleureuse nous attaquons notre nouvelle journée par une série de descentes par un itinéraire boisé qui nous mène à Guéret.

Guéret, une ville que nous traversons un jour de marché, les étals regorgent de fleurs, de légumes, de fruits, mais nous allons plutôt nous mettre au frais tout en mangeant des pains aux raisins, près d'un lac dominé par l'émetteur TV de Maupuy, qui, à près de 800m d'altitude, couvre une grande partie du Limousin.



Suit un joli parcours très sinueux et comme nous l'avions prévu pas trop accidenté, il suit une voie ferrée qui a du voir passer beaucoup de locos fumantes, actuellement ne doit pas souvent voir passer des trains ?

il est près de midi à notre passage à Mourioux, un curieux bourg qui en fait est le rassemblement de 29 villages, un petit Proxi y est ouvert, le premier magasin rencontré depuis Guéret. On ne fait pas la fine bouche, nous faisons nos achats pour le repas et allons les déguster près de l'église fortifiée, dédiée à St Rémi.

La suite du parcours nous fait traverser de grandes forêts bordées de longues et hautes alignées de troncs, prêts à être chargés sur les camions forestiers. On se sent tout petits devant de telles masses, les photos en témoignent.

De belles vues sur cette région tourmentée sentant les approches du Massif Central, en particulier vers le barrage de la Talamie, mais aussi de longues montées avant d'être à Chatelus le Marcheix où l'on fait notre contrôle du BPF à l'auberge bienvenue dans cette bourgade de moins de 400 habitants.

Encore un parcours bien biscornu, mais souvent en descente avant de trouver un peu de plat à La Jonchère, nous sommes dans la Haute-Vienne. Ici l'on croise la ligne SNCF de Toulouse-Paris, en 1982 Carlos y organisa l'attentat sur le train Le Capitole.

La gare fut très active à l'époque du kaolin, matière première de la porcelaine de Limoges. Nous continuons vers Ambazac au pied des monts du même nom, qui culminent à 700m d'altitude, leur relief très boisé est marqué par une série de puys, outre le kaolin on y a exploité de l'uranium. Passant près d'un Leader Price c'est l'occasion de faire nos achats du soir, car il est venu le moment de trouver à loger.

Les hameaux ne sont pas légions et les fermes encore moins, pourtant dans un chemin creux un peu de vie, la chance est avec nous, : atterrissons chez une famille où le vélo est roi, plutôt du côté de la compétition, mais en définitive quand on parte deux roues, c'est pareil !!!

Au village tout proche, St Léonard vit notre Poupou national qui fut, et est encore un des cyclistes les plus renommés de France.

Chacun une chambre et un repas ultra copieux est pris en famille, on cale même sur le dessert qui pourtant était excellent, et bien entendu la conversation roule sur le vélo et le VTT dont on est champion dans la famille, dans la cave une imposante écurie de belles machines vont tenir compagnie à nos cycles pour la nuit.

Pour nous c'est la dernière étape, il nous suffit de rejoindre Limoges en longeant la Vienne pour arriver bien en avance à la gare caractérisée par un dôme, elle est régulièrement citée par la presse comme étant l'une des plus belles de France.

En tout cas nous apprécions les ascenseurs permettant d'accéder aux quais avec les vélos, mais avant nous allons nous mettre au frais dans le jardin public juste en face.

10h56 exactement un premier train démarre vers Brive la Gaillarde, d'où dix minutes plus tard un TER part sur Montauban que nous atteindrons avant 14h. Et voici, après 879 kilomètres à vélo, ils sont achevés ces deux Rayons du Centre, excellentes randonnées permanentes dues à l'imagination de notre ami regretté, Patrick Plaine.

Louis Romand

La mémoire est la maison de retraite des vieux souvenirs.

PARIS - ANDORRE - BARCELONE

JOURNAL DE VOYAGE A VÉLO DU 12 JUIN AU 21 JUIN 2018 (1)

LES TRAITS D'UNION EUROPEENS

On parle souvent de l'Union Européenne au niveau politique, économique ou social, mais on ignore que l'Union Européenne existe aussi au niveau cyclotouriste : c'est l'Union Européenne de CycloTourisme (UECT). L'UECT organise des randonnées permanentes appelées Traits d'Union Européens (créés par l'ASPTT CNET Issy les Moulineaux en 1983) et propose, dans un sens indifférent, de relier Paris aux autres capitales européennes.

Ces Traits d'Union Européens avec des points de contrôle très espacés et des itinéraires aussi tranquilles que touristiques (qui ont été reconnus à bicyclette lors

des inaugurations), ont été particulièrement étudiés. Ils évitent les grandes routes et même les grandes villes, cheminent à travers les petites routes sinueuses de la France profonde et des pays voisins et vous offrent la possibilité de découvrir à vélo les pays de l'Union Européenne.

Ils s'adressent à tous les fanatiques du vélo, les amateurs de grand air, désireux d'échapper aux contraintes de la vie polluée et qui veulent visiter l'Europe en dehors des autoroutes. Ils ont aussi pour objectif de pratiquer le cyclotourisme, formidable moyen de rencontres et d'échanges, tout en véhiculant l'esprit d'amitié et solidarité entre les peuples.

Les 42 Traits d'Union Européens ouverts au départ de Paris depuis 2017 sont :

Paris Londres 337 km
Paris Bruxelles 341 km
Paris Luxembourg 391 km
Paris Bonn 517 km
Paris Bern 630 km
Paris Amsterdam 635 km
Paris Vaduz 943 km
Paris Andorre 1019 km
Paris Edimbourg 1063 km
Paris Monaco 1076 km
Paris Cardiff 1187 km
Paris Berlin 1194 km
Paris Prague 1221 km
Paris Copenhague 1464 km

Paris Saint Marin 1492 km
Paris Vienne 1557 km
Paris Madrid 1609 km
Paris Bratislava 1630 km
Paris Ljubljana 1672 km
Paris Budapest 1774 km
Paris Zagreb 1834 km
Paris Varsovie 1858 km
Paris Dublin 1882 km
Paris Rome 1950 km
Paris Belfast 2008 km
Paris Belgrade 2212 km
Paris Stockholm 2276 km
Paris Vilnius 2355 km

Paris Oslo 2556 km
Paris Lisbonne 2567 km
Paris Minsk 2580 km
Paris Sarajevo 2640 km
Paris Sofia 2689 km
Paris Riga 2698 km
Paris Podgorica 2757 km
Paris Tirana 2960 km
Paris Pristina 3078 km
Paris Tallinn 3174 km
Paris Bucarest 3217 km
Paris Skopje 3226 km
Paris Athenes 3706 km
Paris Moscou 3708 km

Pour toutes les infos sur les traits d'union européens, vous pouvez contacter : Patrice Godart 18, résidence du Moulin – 80470 St Sauveur Tél : 06.81.11.11.37 E-mail : pgodart@uect.org Site : www.uect.org rubrique - Traits Union Européens.

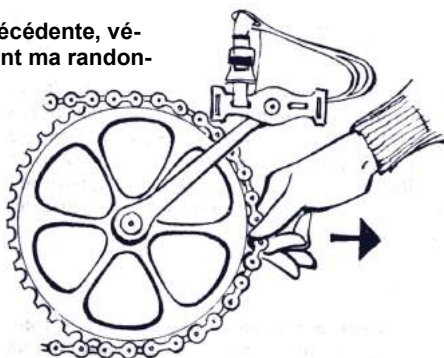
C'EST PARTI

Mardi 12 juin, 6h : Je me suis engagé sous les couleurs de mon club cyclotouriste, le CTC (Cyclo Touriste Caladois) à Villefranche-sur-Saône dans le Beaujolais, ma région natale où je vis maintenant. Après Paris – Vaduz (Liechtenstein) – Munich réalisé en 2015, j'ai choisi un nouveau trait d'union reliant Paris à une autre principauté européenne en me lançant sur Paris – Andorre que je poursuivrai jusqu'à Barcelone.

Si tout va bien j'envisagerai plus tard Paris – Monaco et Paris – San-Marino. L'expérience acquise ces dernières années sur ces randonnées européennes me permet de partir sereinement.

J'avais, quelques semaines auparavant, étudié l'itinéraire de Paris - Andorre que m'avait transmis mon ami Patrice Godart, représentant des cyclotouristes français à l'UECT et président actuel de l'UECT. La plupart des capitales européennes sont accessibles à vélo et tous les trajets reliant Paris à ces capitales sont documentés et homologués par l'ASPTT de Saint-Quentin dans l'Aisne, sous la houlette de Patrice Godart son responsable.

J'ai, la semaine précédente, vérifié mécaniquement ma randonnée en acier en l'équipant de pneus neufs de 700 en section 25 mm et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages.



Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont parfois dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Cette année sera différente de l'année dernière où en Belgique et aux Pays-Bas, j'avais bénéficié d'un vrai réseau de pistes cyclables qui facilitent la circulation des vélos, en particulier en milieu urbain.

Toutefois, je traverserai la France en empruntant les routes secondaires et en étant vigilant en ville où les cyclistes doivent cohabiter avec les voitures et les ca-

mions. Je serai également prudent en Espagne qui n'est pas un pays très sécurisé pour la pratique du vélo.

Mes bagages se limitent à une sacoche-guidon pour les affaires courantes qui repose sur un porte-bagages avant, une sacoche triangle pour le vêtement antipluie, une sacoche de selle pour le petit outillage, 2 bidons, l'ensemble pesant de 6 à 7 kg supplémentaires.

Comme tout cyclotouriste à "l'ancienne", ma sacoche guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire choisi. Ce routage par carte est important parce qu'il permet, en temps réel, de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte.

Je sais qu'aujourd'hui, de nombreux cyclotouristes utilisent des GPS très performants pour se guider, mais cela suppose un travail préparatoire important pour tracer les parcours et les télécharger. De plus, je préfère lire une carte que suivre une "trace" sur GPS.

DÉPART POUR UN NOUVEAU PÉRIPLÉ A TRAVERS LA FRANCE, LA PRINCIPAUTÉ D'ANDORRE ET LA CATALOGNE EN ESPAGNE.

Mardi 12 juin : Les Clayes/Bois - Paris - Malesherbes - Châteauneuf. Distance 180 km – Dénivelé 1250 mètres - Température à 12 h = 18°

Je suis prêt pour entamer mon périple. J'ai effectué les mois précédents un bon entraînement physique en alignant les km (environ 7800 km depuis le 1^{er} janvier) et j'ai durci l'entraînement en programmant quelques sorties de 150 à 200 km dans le Beaujolais et les Pyrénées ainsi qu'un séjour en étoile d'une semaine à Saint-Jorioz au bord du lac d'Annecy avec mon ancien club des Yvelines : l'ATCP (Plaisir).

Je quitte l'ouest parisien depuis Les Clayes-sous-Bois dans les Yvelines où habite mon fils, afin de rejoindre l'itinéraire à Paris (Porte d'Issy) pour une 1^{ère} étape qui me conduira à Châteauneuf-sur-Loire près d'Orléans. Le parcours cheminera à travers 5 départements : les Yvelines - les Hauts de Seine - Paris - l'Essonne - le Loiret. Le trafic est fluide parce qu'il est 6 heures mardi matin.

La météo de la veille a été orageuse et il bruine encore ce matin, mais cela se dissipera au cours de la journée. Je traverse la ville de Saint-Cyr-l'Ecole célèbre pour son école militaire puis Versailles devant le bassin appelé « la pièce d'eau des Suisses » face au jardin de l'Orangerie du château de Versailles, et la piste cyclable que j'emprunte.

Après Versailles je passe à Chaville et Sèvres pour rejoindre la porte d'Issy-les-Moulineaux. L'heure suivante me permet de prendre la route des bois de Clamart et de la vallée de la Bièvre avant de rejoindre le plateau de Saclay et Dourdan.

Cette région de la vallée de Chevreuse est relativement vallonnée et me rappelle le souvenir de plusieurs randonnées cyclotouristes effectuées avec mon ancien club de Plaisir. A l'approche d'Etampes, j'entre dans la Beauce, réputée pour ses cultures céréalières et ses grandes fermes agricoles. Sont cultivés le blé, le colza, la betterave sucrière et les pois.

Je suis surpris de voir également quelques champs de chanvre à vocation industrielle et agricole. Les fibres sont utilisées dans le tissage, le cordage, la rénovation thermique et la plomberie (filasse). Les graines servent à fabriquer de l'huile, de la farine, des boissons et de l'alimentation animale.

Je m'arrête à Malesherbes pour pique-niquer avec un sandwich au jambon beurre et à la tomate des Bauges que j'avais emmenés ainsi qu'une banane. Je reprends la route en entrant dans la région du Gâtinais connue pour la fabrication de miel, pour la culture du safran et pour son parc naturel régional.

En passant à Saint-Michel, j'aperçois le château datant des XV^{ème} et XVI^{ème} siècles et rénové au XIX^{ème}.

Je passe ensuite à proximité de Pithiviers et de Beaune-la-Rolande, des lieux qui évoquent pour moi une période triste de l'histoire de France.

Pendant la 2^{ème} guerre mondiale, des camps d'internement de transit furent organisés par l'administration française, sous le contrôle des allemands, pour déporter les juifs, dont une majorité d'enfants, vers Auschwitz-Birkenau. Des films relatent le souvenir de ces camps : « La Rafle » en 2009 et « Elle s'appelait Sarah » en 2010.

Je longe ensuite une ligne virtuelle « La Méridienne verte » qui est censée partager la France entre l'est et l'ouest. Elle symbolise le méridien de Paris et traverse la France du nord au sud depuis Dunkerque jusqu'à Prats-de-Mollo-la-Preste dans les Pyrénées Orientales.

Dans la forêt d'Orléans, je franchis près de Vitry-aux-Loges le canal d'Orléans relié à la Loire. Je rejoins ensuite en fin d'étape la petite ville de Châteauneuf-sur-Loire, où j'ai réservé une chambre. L'hôtel est situé près du château et de son parc. La mairie est hébergée dans le château et le musée de la marine de Loire dans les anciennes écuries du château. Je dîne dans une pizzeria proche de mon hôtel.

Le canal d'Orléans (78 km), relie la Loire aux canaux du Loing et de Briare. Le musée de la marine de la Loire est situé dans les anciennes écuries du château de Châteauneuf-sur-Loire. Du 17^{ème} au 19^{ème} siècle, la Loire était un axe de transport fluvial très important. Le musée retrace cette période faste de la navigation fluviale sur la Loire, jusqu'à l'apparition du chemin de fer.

En arrivant à Châteauneuf-sur-Loire, j'ai une pensée pour mes amis et voisins Michel et Danielle, qui effectuent également une randonnée cyclotouriste (plus de 700 km depuis le Beaujolais jusqu'à Nantes) en longeant la Loire et qui sont passés la veille à Châteauneuf. Bravo à eux, parce qu'ils sont partis une semaine avant moi et qu'ils ont slalomé entre les orages.

On oublie que l'on peut entreprendre de belles randonnées cyclotouristes en longeant les fleuves. L'EuroVelo 6 (EV 6) que l'on désigne aussi comme « la route des fleuves », est une véloroute intégrée dans un programme européen d'aménagement de voies cyclables à travers l'Europe. Elle relie l'Atlantique à la Mer Noire, depuis Saint-Nazaire en France jusqu'à Constanza en Roumanie.

Cette route suit le cours de 3 grands fleuves européens: La Loire – Le Rhin – Le Danube, ainsi que des canaux de liaisons et traverse 10 pays européens. J'ai souvent emprunté L'Eurovélo 6 en France, en Allemagne, en Autriche et en Hongrie lors de mes randonnées européennes vers l'Europe centrale (Paris - Vienne, Paris - Budapest et Paris - Vaduz).

*Mercredi 13 juin : Châteauneuf - Saint-Florent-sur-Cher - Châteaumeillant. Distance 175 km - Dénivelé 1050 mètres
Température à 12 h = 21°*

En prenant le petit-déjeuner, je constate que la météo sera plus clémente, alternant nuages et soleil. L'anticyclone semble s'installer sur la France et un léger vent du nord favorisera mon avancée.

Je quitte Châteauneuf-sur-Loire et je franchis la Loire qui s'étale hors de son lit après toutes les pluies de ces dernières semaines. La Sologne et le Berry seront au programme de la journée, en traversant les départements du Loiret et du Cher.

La Sologne s'étend sur plus de 5000 km² au sud de l'Orléanais entre la Loire et le Cher. La forêt couvre 75% du pays solognot. De nombreux étangs (plus de 3000)

contribuent à développer la pisciculture. Ces forêts et ces étangs abritent une faune et une flore spécifiques.



La chasse et la pêche qui sont réglementées constituent des activités traditionnelles pour les habitants et les touristes. J'aborde rapidement la forêt solognote à partir de Tigy et j'apprécie particulièrement de rouler en pleine nature et dans le silence, parce que je

verrai très peu de voitures au cours de cette matinée.

La région est presque plate un peu à l'image de la Dombes contrairement à la Brenne plus accidentée et qui se situe plus à l'ouest dans le département de l'Indre, région que j'avais traversée lors d'une randonnée de Paris à Madrid.

En milieu de matinée, j'arrive à Nancay et je découvre en pleine forêt une station de radioastronomie. Elle comprend de nombreux équipements dont un radiotélescope qui est l'un des plus performants au monde.

Après Mehun-sur-Yèvre, je longe le Cher et j'aperçois un panneau mentionnant le passage d'une ancienne voie romaine : la chaussée de Jules César. Cette chaussée s'inscrivait dans un vaste réseau de routes militaires et stratégiques mises en place en Gaule par les romains.

J'arrive à midi à Saint-Florent-sur-Cher près de Bourges et je pointe ma carte de contrôle. Saint-Florent-sur-Cher possède des vestiges de la période gallo-romaine.

La ville est connue aujourd'hui pour son château qui servait de centre de contrôle des ouvriers de la Marine Royale avant la révolution française. En 1936, le château est devenu propriété de la commune de Saint-Florent-sur-Cher. Il abrite aujourd'hui l'hôtel de ville et les services municipaux.

Je déjeune à midi avec une quiche lorraine, une part de flan et des abricots avant de suivre la vallée du Cher jusqu'à Châteauneuf-sur-Cher. Le relief est un peu plus vallonné qu'en Sologne, en passant par les crêtes. Le Cher est très boueux suite aux gros orages qui ont frappé la région ces derniers jours.

Je quitte Saint-Florent-sur-Cher pour me diriger plus au sud vers Châteaumeillant. Les paysages changent progressivement dans ce territoire qu'est le Berry qui s'étend sur deux départements : L'Indre et le Cher. Je traverse quelques petits villages en contournant une ville plus importante : Saint-Amand-Montrond et j'arrive à Châteaumeillant qui est le terme de mon étape du jour.

Châteaumeillant qui se situe dans le Berry roman est aussi un site gallo-romain. De nombreux vestiges (amphores, puits) témoignent des échanges marchands avec les romains. Le musée archéologique Emile Chénon regroupe ces vestiges. La ville aurait été incendiée pendant la guerre des Gaules sur les ordres de Vercingétorix. A l'époque féodale, elle a été dirigée par de grandes familles princières.

Je dîne le soir au restaurant de l'hôtel où j'ai réservé une chambre, l'hôtel se situant près de l'ancien château qui héberge aujourd'hui la gendarmerie. Au menu de ce dîner : Assiette de crudités, sauté de volailles, fromages du pays, tarte aux fraises.

*Jeudi 14 juin : Châteaumeillant - Tarnac - Faux - Bugeat.
Distance 150 km - Dénivelé 2300 mètres
Température à 12 h = 23°*

Après un bon petit-déjeuner copieux comme d'habitude, je m'engage pour une étape de moyenne montagne qui sera la plus accidentée de tout mon parcours avec 2 300 m de dénivelé dans la journée. Mon itinéraire prévoit de traverser le département de la Creuse puis une partie du plateau de Millevaches, le tout à une altitude variant entre 500m et 700m avec un relief de toboggan.

Cela fait plaisir aussi de démarrer pour une journée ensoleillée, sans la fraîcheur des deux jours précédents. Je pars à 7h30 de Châteaumeillant et j'entre rapidement dans le département de la Creuse à Boussac, une bourgade connue des touristes pour son charme et son château fort médiéval.

La Creuse est le 2ème département le moins peuplé de France, après la Lozère. J'ai pu constater lors d'un précédent séjour cyclotouriste à Langogne au bord du lac de Naussac, que la Lozère est un département magnifique mais peu habité. C'est un peu le même constat avec la Creuse. Les ressources naturelles étant rares et le secteur économique peu développé, beaucoup d'hommes partaient dans d'autres régions pour travailler dans le bâtiment. C'est ainsi qu'est née la réputation des maçons de la Creuse.

Mon grand-père maternel, né près de Bourganeuf, a entrepris ce parcours au début du 19^{ème} siècle en travaillant comme maçon à Lyon. La ville avait besoin de main

d'œuvre pour construire des ponts sur le Rhône et la Saône ainsi que des logements.

Je poursuis ma route vers Mouthier d'Ahun, petit village doté d'un ancien monastère, le village ayant conservé quelques vestiges de l'époque romane. Il a concouru parmi les plus beaux villages de France.

Au fil de mon parcours, je vois défiler les noms des petites villes creusoises comme Guéret, Aubusson, Bourganeuf, Royère-de-Vassivière et son lac. Je pique-nique à Saint-Yrieix-la-Montagne avec un sandwich au jambon, un éclair au chocolat et quelques brugnons, avant de prendre une bière.

En début d'après-midi, je rejoins le parc naturel de Millevaches en Limousin qui s'étend sur 3 départements (Creuse, Corrèze, Haute-Vienne). Le parc repose sur un plateau de nature granitique et s'étage entre 400 et 1000m d'altitude. Les paysages sont composés de petites forêts, de prairies agricoles, de landes et de tourbières. Je vois de temps en temps des troupeaux de vaches de race limousine d'où le nom de ce parc : parc de Millevaches en Limousin.

Avant de rejoindre le terme de mon étape à Bugeat en Corrèze, je passe à Tarnac, village de 315 habitants, alors qu'il y en avait plus de 2000 à la fin du 19^{ème} siècle. Tarnac m'évoque une histoire rocambolesque mais éprouvante pour les personnes mises en cause. Ce petit village corrézien a donné son nom à une affaire longue de dix années : l'affaire de Tarnac.

De jeunes adultes ont été mis en examen pour « association de malfaiteurs en vue de préparer des actes de terrorisme » sur le réseau ferroviaire de la SNCF. En avril 2018, le tribunal correctionnel de Paris a relaxé la quasi-totalité des prévenus. Beaucoup de bruit pour rien ! Un vrai fiasco politique, policier et judiciaire !

Je passe donc paisiblement mon chemin à Tarnac afin de ne pas éveiller le moindre soupçon. Le village est typique avec ses maisons massives en granit. J'arrive à Bugeat où j'ai eu du mal à trouver un hébergement individuel. J'ai contacté le centre des 1000 sources (fondé par Alain Mimoun) mais il privilégie l'hébergement collectif de sportifs.



Finalement, j'ai trouvé une chambre et table d'hôtes tenues par des anglais qui ont racheté l'ancienne poste du village. Un dîner succulent m'attend : Porc sauté - Jardinière de légumes - Fromages du pays - Glace et macarons maison.

*Vendredi 15 juin : Bugeat - Argentat - Rocamadour.
Distance - 145 km - Dénivelé 1400 mètres
Température à 12 h = 19°*

En me levant, je constate qu'une petite bruine tombe. Elle m'accompagnera pendant la matinée. Le petit-déjeuner a été à la hauteur du dîner : confiture maison - viennoiseries - yaourt - fruits - chocolat chaud - jus d'orange.

En quittant Bugeat, je prends la route des crêtes direction Bonnefond puis Egletons en cheminant à une altitude comprise entre 500 et 700 m. Je suis toujours dans le parc naturel de Millevaches et les paysages sont très forestiers.

La sylviculture est complémentaire de l'agriculture traditionnelle : élevage et cultures de céréales. La sylviculture durable s'impose de plus en plus dans la gestion et la mise en valeur des forêts. Il s'agit de retirer des ressources du bois sans hypothéquer l'avenir : ne pas surexploiter et régénérer le peuplement naturellement.

J'arrive à Egletons en milieu de matinée et je poursuis ma route vers Argentat où j'ai prévu de déjeuner. Les paysages changent parce qu'en me dirigeant vers le sud, je rejoins la vallée de la Dordogne où sont aménagés quelques lacs de retenue. Des activités nautiques et de loisirs ont été organisées pour les riverains et les touristes.

Je longe le lac de retenue d'Argentat avant de m'arrêter dans la ville pour déjeuner. Je trouve une pizzeria qui fera l'affaire, la bruine a cessé et je peux ainsi m'attabler en terrasse, en ayant l'œil sur mon vélo.

Je reprends la route en suivant la vallée de la Dordogne pendant 25 km jusqu'à Beaulieu-sur-Dordogne. La route est sinueuse parce qu'elle épouse le cours du fleuve et l'ombrage des arbres qui la bordent apporte une fraîcheur agréable l'après-midi.

Les églises des villages sont souvent de style roman, style très répandu en Corrèze. Je quitte la vallée de la Dordogne à Beaulieu-sur-Dordogne pour me diriger vers Rocamadour. De nombreux châteaux jalonnent le parcours, comme le château d'Estresses à Astailac et le château de Castelnau à Bretenoux.

C'est aussi la route des noyers parce que la nuciculture (culture des noix) est très présente en Corrèze et dans le Lot. Avant d'arriver à Rocamadour, je passe à Padirac dans le département du Lot, célèbre pour son gouffre. C'est une cavité naturelle de 35 m de diamètre, de 103 m de profondeur, où coule une rivière souterraine sur plus de quarante kilomètres.

J'arrive par la route de l'Hospitalet sur les hauteurs de Rocamadour vers 16 h, à l'hôtel Bellevue où j'ai réservé une chambre. Depuis l'hôtel qui porte bien son nom, la vue est exceptionnelle. Après une bonne douche, je pars visiter la ville. Rocamadour a été bâtie au Moyen-Âge (12^{ème} et 13^{ème} siècle) en paliers successifs à flanc de falaise.

Ses maisons et ses églises semblent faire partie du rocher. Au XII^{ème} siècle, les pèlerins qui parcouraient l'Europe faisaient une halte à Rocamadour. Plus de 1,5 millions de personnes visitent chaque année Rocamadour.

C'est un lieu de pèlerinage prisé et les pèlerins viennent honorer la Vierge noire et le tombeau de Saint Amador. Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle passe par Rocamadour, les pèlerins arrivant depuis le Puy-en-Velay et Figeac pour rejoindre ensuite La Romieu dans le Gers.

J'entre dans la cité par la porte du Figuier (il y a 4 portes dans toute la cité) en suivant la rue de la Couronnerie, rue principale de Rocamadour. Un escalier monumental de 233 marches attend les pèlerins et conduit aux 8 édifices religieux de la cité. Le château et ses remparts dominant la ville. Je dîne dans une crêperie : crêpe au

fromage de chèvre de Rocamadour - crêpe à la confiture de figues - bolée de cidre.

*Samedi 16 juin : Rocamadour - Caylus - St-Antonin.
Distance - 125 km – Dénivelé 1800 mètres –
Température à 12 h = 25°*

Après un bon petit déjeuner et le pointage de ma carte de contrôle, je pars de Rocamadour vers 8 h pour une étape à nouveau de moyenne montagne, puisque j'aurai 1800 m de dénivelé pour une distance 125 km. Le rythme et la pente ne sont pas les mêmes qu'en haute montagne, mais il s'agit d'adapter son allure pour alterner en permanence les montées et les descentes, sans user de grands braquets. La fluidité est primordiale que ce soit en haute montagne ou en moyenne montagne, c'est ainsi que je cultive une bonne endurance à l'effort.

Je quitte Rocamadour en me dirigeant au sud vers Couzou et Carluet pour une petite étape dans le parc national régional des Causses du Quercy (300 à 500 m d'altitude avec un relief en toboggan). Le temps est couvert et frais ce matin mais il fera plus chaud cette après-midi. Dans un petit hameau, j'aperçois un collectionneur d'anciennes mobylettes qui les expose dans son jardin, en sollicitant des dons pour les mettre en valeur.

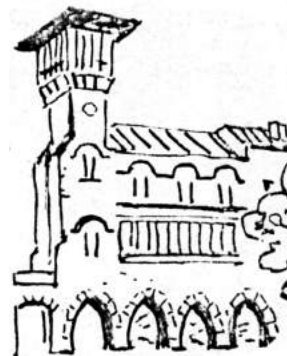
Au sujet de l'habitat, je vois régulièrement tout au long de ma route des maisons champêtres construites avec des matériaux du Quercy et un procédé de maçonnerie à pierres sèches, sans mortier.

L'habitat dans les Causses du Quercy est dispersé et traduit aussi la rudesse et la beauté de vie à la campagne. Les paysages sont variés en fonction des milieux géologiques : les causses à l'allure de landes, des vallées verdoyantes le long des rivières et des multitudes de grottes et de gouffres.

Parfois surgissent des vestiges d'un passé florissant comme à Saint-Cirq-Lapopie, un très beau village perché au-dessus de la vallée du Lot. Je déjeune vers midi à Saint-Cirq-Lapopie dans un café avec une salade niçoise, une quiche et une tarte aux pommes.

Cela fait du bien le midi de faire une halte en étant assis, pour se détendre les muscles. Lorsque je pique-nique et qu'il fait chaud, je me déchausse parce que les chaussures de vélo compressent un peu les pieds, c'est la raison pour laquelle je prends toujours des chaussures en cuir avec une demi-pointure au-dessus. Ce sont des détails qui ont leur importance lorsqu'on fait de longues randonnées en autonomie.

Je poursuis ma route l'après-midi en me dirigeant plus au sud vers Saint-Antonin-Noble-Val où j'ai prévu une halte. La route est parfois sinueuse lorsqu'elle serpente entre les grottes et les gouffres.



Après avoir traversé Caylus, j'emprunte la vallée de la Bonnette pendant une douzaine de kilomètres et j'arrive au terme de mon étape du jour à Saint-Antonin-Noble-Val dans le Tarn-et-Garonne où j'ai réservé un gîte chez un couple d'australien.

A l'approche de Caylus, je traverse un vaste camp d'entraînement militaire parachutiste.

Le camp « Lieutenant-colonel Normand » sert aussi de terrain de manœuvre pour les élèves sous-officiers de Saint-Maixent-l'École. Une plaque souvenir honore la mémoire de ce Lieutenant-colonel mort pour la France au camp de Buchenwald

De nombreux anglais et hollandais se sont installés dans la région et ont ouvert des gîtes ou des magasins d'artisanat. Je dîne en terrasse sur la place centrale avec une entrecôte, des pommes de terre nouvelles et une crème caramel.

Michel Bonnard
Membre de la Confrérie N°314

LA PAGE HUMOUR A LA MANIÈRE DE RAOUL LAMBERT – ENTRE AMIS -

- Avez-vous vu jouer « Carmen » ?
- Non, mais j'en ai beaucoup entendu parler et pas toujours en bien.
- Et « Roméo et Juliette » ?
- Pas davantage. Je crois avoir entendu dire qu'il vivaient dans la jungle et parlaient avec les singe.
- Vous confondez avec Tarzan et Jane. Et « Lakmé, vous connaissez ?
- C'est celle dont le regard se voile. Cataracte.
- Puis-je vous offrir un verre ?
- Faites vite, car il m'en faut deux.
Ils boivent, examinent la situation internationale, des cartes postales, des permis de conduire, des gravures licencieuses.
- A part ça, votre famille va bien ?

- Avec des hauts et des bas. Mon beau-frère a été opéré du veston. Il s'y sentait à l'étroit. On lui a greffé de nouvelles manches, mais il souffre toujours d'arthrose aux épaulettes. Mon oncle a changé de voiture. La précédente sortait du garage sitôt qu'il avait le dos tourné. Et chez vous ?
- Je n'ai plus de chez moi, c'était trop loin. Je vis dans un bocal.
- Comme les poissons ?
- Exactement, mais je reste à la surface au cas où j'aurais à signer pour une lettre recommandée... Un autre whisky ? servez-vous vous-même parce que je suis encore assez maladroit avec mes nageoires...
Ils continuent à discuter, mais l'optimisme du début n'y était plus.

La question existentielle du mois. Comment distingue-t-on un nain géant d'un géant nain ?

DES OBJETS DU QUOTIDIEN QUI SONT PROBABLEMENT POSSÉDÉS PAR SATAN

Certains meubles en veulent à notre vie, leur objectif est d'empoisonner petit à petit notre quotidien. C'est tellement drôle de nous voir souffrir. Le mal est partout, Satan conspire avec eux pour nous achever. Ils nous voient, ils sont parmi nous et ils auront notre peau...

L'ouverture facile - Le seul objectif de ces emballages est de rabaisser l'estime de soi pour donner une bonne grosse dépression. Le mot « facile » est un piège. Non, ce n'est pas facile. Personne n'y arrive jamais et l'on finit toujours par lacérer la boîte au couteau de cuisine.

Le rideau de douche - Le rideau de douche est d'humeur très câline. Trop câline. Sa passion ? Se coller à nous pour assumer ses pulsions perverses et nous assassiner. La douche, ce moment de calme et de volupté, se transforme subitement en lutte pour sa survie. A la fin, il n'en restera qu'un.

Les robinets « eau froide » et « eau chaude » inversés - Ou comment vouloir se servir un verre d'eau et se retrouver au service grands-brûlés. Merci à ces cons qui ne savent pas différencier la droite de la gauche et qui nous envoient brûler dans les flammes de l'enfer.

La machine à laver - Sûrement la plus grande énigme de toute l'histoire de l'humanité. On met deux chaussettes, on n'en récupère qu'une seule. Alors soit la machine à laver est un passage vers un monde parallèle, soit sa petite copine chaussette a du lui faire un sacré coup bas pour qu'elle décide de se barrer du jour au lendemain sans donner de nouvelles... Dans les deux cas, on a bien l'air con avec nos chaussettes dépareillées.

Le tabouret de bar sans repose-pieds - Tous les tabourets ont des repose-pieds. Tous sauf quelques irréductibles dont l'unique objectif est de nous faire chuter et perdre toute dignité. Déjà qu'après la troisième pinte, on

est un peu instable, le tabouret nous envoie tout droit sur le carrelage.

La barre de chocolat coincée dans la machine - Elle est là, elle nous pend au nez... Elle y est presque... et puis non, elle reste coincée derrière la vitre. On assiste impuissant à cette tragédie et on pleure.

Le portable - Oh ! C'était chouette au début, toutes ces applis, la 4G, les selfies... mais le bonheur est de courte durée. Les portables complotent contre nous. C'est toujours quand on doit appeler quelqu'un qu'on n'a plus de batterie. C'est toujours quand on veut faire un selfie avec une célébrité que la mémoire est pleine. Ils se rendent indispensables, ils nous asservissent et ils nous lâchent quand on a besoin d'eux. Le portable est pire qu'un ex.



Le meuble Ikea - Cela paraît tellement simple à monter avec ces petites images. Détrompez-vous, c'est une horreur. On y passe des heures et il reste toujours une pièce. Le meuble Ikea détruit des couples, ravage des après-midi et peut même envahir la Pologne. Une preuve de plus qu'Abba reste encore ce que la Suède a fait de mieux.

Le papier peint - Cela paraissait tellement évident quand on voyait Valérie Damidot maroufler élégamment les murs du salon. Sauf que la vie n'est pas une émission de télévision et que le papier a tendance à vous tomber dessus et vous couvrir de colle. Ce qui peut donner un certain style à vos cheveux, mais pas à votre maison.

Le coin de meuble - Le plus vicieux de tous, Le Lucifer de l'ameublement, le Staline de la vie quotidienne. Il ne dort jamais, il ne mange jamais et il n'attend qu'une minute d'inattention pour se précipiter sur le petit doigt de

ped. Le temps de comprendre, il est déjà trop tard. Notre corps est meurtri, voilà, maintenant on va tous se rouler en boule sur le sol et pleurer. Adieu monde cruel.
Topico

L'échec est l'épice qui donne sa saveur à la réussite.

JACQUES SIRAT CONTINUE SON AVENTURE A BICYCLETTE. (12)

Voici la suite des aventures que Jacques continu de vivre grâce à son vélo, il nous fait découvrir à sa manière un autre monde, le Mexique.

Chronique 12 : Des paysages et des rencontres.

Entre La Paz et Mazatlan, ce sont environ 13 heures passées à bord d'un ferry. Une nuit à glisser en douceur sur une mer de Cortez au calme délicieux. Je dégote à bord un emplacement discret pour installer mon duvet et passer une nuit agréable. Au petit matin, le café offert par la compagnie est bienvenu.

La descente du bateau s'effectue à quelques tours de roues du centre-ville de Mazatlan. Près de la cathédrale, histoire de prendre le poult de la cité, je savoure un petit-déjeuner léger dans un café populaire.

Je retrouve ensuite le bonheur de me balader dans le marché central où je prends mon déjeuner. C'est l'un des grands charmes du Mexique que j'avais adoré lors de mon premier passage en 1999.

Après avoir quitté la ville, je dépasse un homme marchant un seau à la main et son baluchon sur l'épaule. Il me demande si j'ai de l'eau puis s'empresse de ramasser une bouteille plastique vide qui traîne sur le bas-côté que je remplis ensuite avec ma réserve. Il se dirige vers Guadalajara où il espère trouver du travail.

Quel bonheur d'apercevoir de la verdure. Les arbres font à nouveau partie du paysage. Les plantations de manguiers sont légions. Le parcours devient vallonné et boisé, ce qui le soir venu, facilite l'installation de mon hamac.

Alors que je bois un café dans une cambuse, un homme vient échanger quelques mots. On lui a retiré la rate suite à une agression durant laquelle il a été poignardé.

D'autres organes ont été touchés entraînant la mise en place d'un anus artificiel. On doit l'opérer demain pour le lui ôter. Il ne peut plus travailler et ne bénéficie d'aucune aide tant qu'on ne retrouve pas le coupable qui a pris la fuite et qu'on ne retrouvera probablement jamais.

Quelques jours plus tard, je plante ma tente sur le terrain d'une ferme. Les deux frères propriétaires me disent que pendant quelques années ils ont subi des menaces pour la vendre les obligeant d'envoyer leur famille vivre ailleurs en sécurité. Depuis que le juge corrompu a été emprisonné aux USA en même temps qu'El Chapo chef de cartel, les menaces se sont calmées.

Le lendemain, je discute en mangeant des tacos avec Pancho, un routier qui a travaillé aux USA avec son poids lourd. Tous les ans, moyennant finances, il obtenait des plaques minéralogiques états-unienues. Mais, me dit-il, il fallait payer uniquement en espèce... corruption, corruption...

Je ne cesse de monter et descendre. La musique fait pleinement partie du quotidien des gens. Dans des petits restaurants défilent des trios composés d'une vihuela (sorte de petite guitare), une contrebasse et un

violon ou un accordéon. Les musiciens proposent aux clients de leur jouer un morceau.



Aujourd'hui, à la table voisine, un vieil homme demande trois chansons qu'il apprécie visiblement beaucoup. A peine sorti, le trio est remplacé par un suivant. Les

vendeurs à la sauvette ne sont pas en reste.

Les tiges de canne à sucre exhalant leur odeur aigre-douce, ondulent sous le souffle d'un vent qui m'est défavorable. Les ramures des arbres et les herbes sauvages se joignent à ce festival de courbettes.

Puis apparaissent quelques plantations d'Agave annonçant la production de Téquila. Malheureusement les déchets d'ordures sauvages se généralisent et viennent altérer le décor.

Je rencontre Carlos lors d'une brève halte. Il était résident des USA lorsqu'on l'a envoyé à Hawaï en tant que réserviste pour la guerre du Vietnam. Il y était avec de nombreux latinos dans le même cas. A ma grande surprise, aujourd'hui encore, il pense que les américains ont gagné la guerre.

Tout à coup je me trouve au cœur de roches volcaniques noires. Spectacle original provenant de l'éruption de 1870 du volcan Ceboruco. Après quelques photos je poursuis vers les villages voisins.

Une petite pluie fine s'invite en averses sporadiques. Quelques chiens m'aboient, probablement nerveux à cause de cette humidité, mais dès que je leur lance « allez coucher... » en français, cela les cloue littéralement surplace. Ils restent littéralement figés, semblant s'interroger sur ce qu'ils viennent d'entendre.

J'enchaîne des montagnes russes au cœur desquelles sont lovés quelques petits hameaux à la nonchalance aisément perceptible. Dans l'un d'entre eux, j'avale en guise de déjeuner deux « tortas de cabeza ».

A la table voisine deux hommes âgés, chapeaux mexicains vissés sur la tête, dissertent avec deux plus jeunes, couverts d'une casquette... la globalisation de notre monde atteint même les couvre-chefs.

Les paysages environnants sont souvent habités de volcans. Ainsi je passe au pied du Magdalena puis du Téquila qui veillent attentivement sur les plantations d'agaves de la région. En route je fais réparer mes sacoches dont certaines attaches viennent de lâcher. Tout ceci est inévitable sur un long voyage.

Mon matériel est simplement usé par le temps. Mais je prends plaisir à dénicher des personnes aptes à effectuer des réparations que dans nos pays dit développés nous avons de plus en plus de mal à réaliser.

Les montées se succèdent au cœur de forêts laissant parfois apercevoir le lac Patzcuaro. Je suis émerveillé par le tronçon séparant Zacapu de Quiroga. Une fois à Morélia, je déambule dans la ville, activité que j'adore.

Comme dans la plupart des villes mexicaines, chaque angle de rue dévoile de nouvelles scènes de vie originales. Mes balades me guident inmanquablement sur des placettes ombragées où une multitude de bancs s'offrent aux passants.

Savoir savourer ces instants est un art dont les mexicains sont maîtres. Ils savent encore prendre le temps de discuter de tout et de rien comme le faisaient nos aïeux avant que la télévision et les ordinateurs prennent le contrôle des gens.

Certes, ici comme ailleurs, les écrans de téléphones portables monopolisent également les regards de la jeunesse. Cette mutation me désespère et m'exaspère. Je crois que j'aurais aimé ne pas connaître cette transformation car j'ai le sentiment que l'être humain est constamment dans l'ailleurs et non plus ici et maintenant.

Combien de gens marchent les yeux rivés sur leur téléphone. Je m'assois à une terrasse de la place des roses

pour y savourer un café « fuerte » et laisser vaguer mon regard tout autour de moi. A la table voisine, trois hommes, la cinquantaine bien tassée, discutent politique. A quelques mètres, une dizaine d'adolescents, en deux groupes distincts ne quittent pas des yeux leur portable.

J'ai de plus en plus le sentiment d'observer deux mondes parallèles dont un que je ne comprends pas, dont je me sens exclu. Je ne le juge pas, je ne fais qu'un constat. Il fut une époque où mon regard croisait d'autres regards. Aujourd'hui je croise souvent des têtes baissées.

Heureusement, une fillette attire mon attention. Elle court de tous côtés tentant vainement d'attraper des pigeons. Son rire et ses petits cris me font du bien. Mais pour combien de temps va-t-elle encore poursuivre les pigeons ? Il fait bon rester enfant !

Je suis ensuite allé m'extasier devant le spectacle grandiose d'Anganguéou où des millions de papillons monarques embellissent la forêt de pin avant de repartir vers le Canada.

Ces deux derniers jours j'ai essayé quelques gros orage. Mon avancée est plutôt tranquille car je savoure pleinement mes arrêts, prétextes à de précieux échanges avec la population locale. Le Mexique répond absolument à mes attentes.

Jacques Sirat.

Voyager, c'est demander d'un coup à la distance ce que le temps ne pouvait nous donner que peu à peu.



PETITES NOUVELLES DE NOTRE CONFRÉRIE



Encore deux mois d'écoulé, ils furent assez calmes du côté correspondance, il est vrai que ce sont ceux où l'on prépare les vacances, ce qui veut dire pour beaucoup d'entre nous les voyages à bicyclette, c'est-à-dire dans un premier temps établir son itinéraire, et par la suite le réaliser. L'envoi du nouveau bulletin a amené quelques commentaires en voici quelques-uns :

« Merci. C'est toujours un plaisir de lire le bulletin A+ Cordialement - Didier Loisy du 57 »

« Bonjour, Merci pour l'envoi de ce nouveau numéro du bulletin des RSF. Content aussi de vous savoir de retour à Montauban en espérant que vous ayez peu souffert de la chaleur pendant votre périple après notre rencontre à Candes. Jean-Louis Rocher du 49 »

« Bonjour, Le philosophe est toujours aussi Génial !! Merci !! Guillaume Lussan »

« J'ai bien reçu votre nouveau bulletin et je vous remercie. Cordialement. Gérard Sant. Codep 31 »

« Nous recevons régulièrement vos bulletins, désolés de ne pas donner de nouvelles, mais ce soir en voici. Alain et son frère se sont inscrits au SunTrip 2018 de Lyon à Canton à vélo à énergie solaire. Cela a été 18 mois de préparations technologiques compliquées, de multiples déceptions, un travail de fou qu'Alain regrettait d'avoir entrepris tellement cela lui a bouffé sa vie (et sa santé parfois).

Ils sont partis, pas vraiment prêts le 9 juin et aujourd'hui ils sont en Bulgarie. Si vous souhaitez plus d'information il y a le site Suntrip 2018 et aussi une carte interactive où vous pouvez suivre le parcours de tous les participants en cliquant sur les petits vélos qui s'affichent :

<https://thesuntrip.com> Voilà, bon été et à bientôt de vous revoir ? »

« Bonjour à vous et merci de votre message et du bulletin qui nous fait bien plaisir. Nous gardons également un très bon souvenir de votre passage à Chanteloup. Au plaisir de vous revoir un jour sur les routes peut-être. Cordialement. Fabienne et Daniel »

« Merci. Pas de bonnes nouvelles de ma part. Début juin à Courmayeur j'ai glissé avec les chaussures de vélo, je suis tombé, j'ai heurté avec violence le genou gauche sur la chaussée et le résultat a été la rupture complète à toute épaisseur du tendon du quadriceps.

J'ai été opéré jeudi dernier et il y a deux jours un de mes enfants m'a "transporté" en voiture à Fréjus. J'ai la jambe emprisonnée toute droite dans un tuteur, je marche avec des béquilles, j'ai mal et Dieu sait quand je sortirai de cette aventure... Toutes mes amitiés. Franco Cuaz. »

« Merci pour ces belles pages... Bon été, belles randos... et encore de belles aventures à narrer ! Amitiés. A bientôt à Epinal ? Evy (Maman d'Olivier Sinot !)

« Nous pensions justement à vous car nous partons après demain pour notre « petit » périple vers la Charente.

Nous gardons un grand souvenir de votre passage à la maison et bravo tout simplement ! Gilles et Marie Bal-san »

« Merci ! Vais transmettre le bulletin à mes amis qui habitent désormais près de Montauban. Il fait chaud aussi en Yvelines. Amitiés cyclos. Annie Zannier - Communication Comité 78 FFCT ».

« J'ai mis notre statut warmshower en repos car je m'absente avec mes filles pour tout l'été mais nous serons là dès septembre... Bien amicalement, Fanny Layral »

Petite pensée sur la bicyclette électrique

« Oui, nous le confessons, nous avons acheté deux bicyclettes électriques après presque 240000 km à travers l'Europe et les pays méditerranéens, la fatigue certaines fois se faisait sentir et alors pour continuer à avoir du

plaisir avec notre passion pour le cyclotourisme, nous avons pensé à cette petite aide.

Qu'il soit bien clair, tu dois toujours pédaler et le moteur t'aide jusqu'à ce que tu atteignes les 25 km/h, puis il t'abandonne...

La montagne et le vent ne seront plus des ennemis. Bien sûr que quelques cyclistes, en parlant de bicyclette électrique vont sourire, mais nous leur disons « essayez la et ensuite nous en reparlerons ».

Nous sommes sûrs qu'elle sera la bicyclette du futur et qu'ainsi nous nous adonnerons au cyclotourisme »

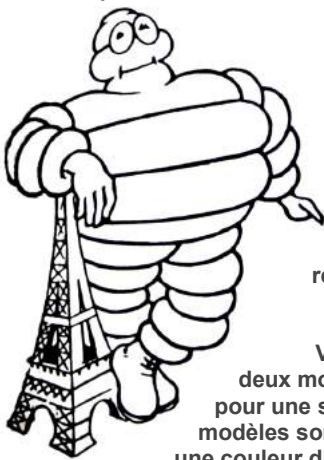
Giovanna Andreotti - Alberto Turrini
de Castelmasa Italie
Membres de la Confrérie N°102 et 103

Les marques de bière l'ont bien compris, il faut aider les VTTistes qui ont une bonne descente.

CHOISISSEZ BIEN LES PNEUS DE VOTRE VÉLO.

Ceci a été élaboré en compilant les avis des différents sites de vente, mon expérience à vélo ainsi que les avis d'autres cyclistes croisés lors de mes trajets vélo.

Vu le nombre impressionnant de pneus vélo route sur le marché, j'ai sélectionné deux modèles de pneu par marque, uniquement pour vous aider à faire le tri parmi les marques principales que sont Continental, Hutchinson, Michelin, Schwalbe et Vittoria. Les marques sont classées par ordre alphabétique. Les modèles retenus sont des pneus de vélo à chambre à air et ne sont donc pas des boyaux.



Le choix d'un pneu étant relativement complexe (vous ne vous orienterez pas vers le même modèle si vous recherchez la performance ou le confort, il n'est pas facile de comparer les pneus d'une marque à l'autre.

Vous pourrez comparer les deux modèles de la même marque pour une section de 25 mm, certains modèles sont même disponibles dans une couleur différente du noir habituel.

Avant toute chose, une rapide explication des caractéristiques principales d'un pneu de vélo de route. Différences entre pneus increvables et anti-crevaison.

Les pneus de vélo avec un revêtement anti-crevaison ne signifient pas qu'ils sont increvables mais ils sont pensés pour résister plus longtemps aux crevaisons grâce à leur revêtement ou leur matière bien plus résistante qu'un pneu classique.

Bien sûr, avoir un pneu anti-crevaison ne va pas résister à des éclats de verre ou un clou mais au moins, vous devriez pouvoir rentrer chez vous sans avoir à vous arrêter sur le bas-côté pour réparer.

Pour ma part, j'emporte toujours une chambre à air neuve, mais il est recommandé d'emmener des rustines ou une bombe anti-crevaison. Les pneus dits increvables résistent vraiment à 99% aux débris que vous

croiserez sur la route ! Rouler sans rustine dans une sacoche est ainsi possible sans prendre de risque.

Leur gomme est très résistante, seul leur poids peut représenter un handicap car étant conçus avec une structure plus épaisse et plus rigide, ils pèsent bien plus lourd qu'un pneu classique. Ces pneus sont parfaits pour les adeptes de trajets à vélo de la maison au travail, avec tous les débris tranchants qu'on peut rencontrer en ville, aussi les randonneurs ou les cyclotouristes qui empruntent des routes pas toujours en très bon état.

Explication du TPI d'un pneu de vélo.

Le TPI signifie *Thread Per Inch*, (fil par pouce), cette valeur détermine le nombre de fils présents dans le pneu dans une surface d'un pouce. Cela correspond à la densité des fils pour un pneu. Plus cette valeur est élevée et plus le pneu est souple, de bonne qualité mais plus son prix augmente.

Avec un bon TPI, le rendement du pneu augmente et vous permet de rouler tout en vous fatiguant moins (même s'il faut posséder une petite expérience du vélo sur route pour sentir les différences entre les pneus).

Ensuite, la pression détermine l'adhérence du pneu : sous-gonflé, vous aurez de moins bonnes sensations (vous vous exposez à quelques glissades en virage) qu'à une pression optimale. Si votre pneu de vélo est vraiment à plat, ne roulez plus avec, sous peine de déjanter et d'endommager la chambre à air ainsi que le pneu.

Quelle pression mettre dans un pneu de vélo de route ?
Comme expliqué précédemment, l'adhérence du pneu route est proportionnellement lié à la pression du pneu, c'est le fabricant qui, grâce à ses tests et son cahier de charges lors de la fabrication du pneu, détermine la plage de pression optimale de son pneu.

S'il n'est pas assez gonflé, on parle de sous-pression ou sous-gonflage. Dans ce cas-là, le vélo paraît freiner continuellement; on le sent peu réactif avec du flou sur l'avant et un ressenti d'arrière qui dérive lors des virages.

Les relances sont fatigantes et lorsque l'on cesse de pédaler, le vélo ralentit bien plus rapidement que d'habitude. Le risque de crevaison est également en hausse car le pneu s'écrase sur la route.

En revanche, si le pneu est sur gonflé, le confort est très faible car le pneu n'amortit plus les imperfections de la route. Le vélo va vibrer beaucoup plus et peut même rebondir fortement sur les imperfections/pavés de la route, pouvant vous faire perdre le contrôle en cas de plusieurs trous successifs ou vous faire perdre en rendement à cause de la roue qui est moins en contact avec le sol. L'adhérence va se réduire car la surface du pneu en contact avec le sol est plus faible.

La règle habituelle des 10%. Votre poids va déterminer la pression à mettre. Personnellement, pour un poids de 72 kg et sur un pneu ayant une pression minimum de 7 bars, je vais donc calculer : $72 \times 10\% = 7.2$ donc mettre autour des 7.2 bars de pression.

Si vous faites autour des 50 kg, il ne faut pas non plus appliquer 6 bars, il vaut mieux respecter la pression minimum préconisée par le constructeur, mais pour gagner en confort, il est admis de descendre légèrement en pression. Je vous recommande de tester et de valider la pression qui vous correspond le mieux afin que vous n'ayez pas l'impression d'avoir un pneu qui s'écrase lorsque vous roulez pour ne pas perdre en confort.

Quelle largeur de pneu vélo ?

La taille des pneus sur un vélo va vous permettre d'agir sur plusieurs paramètres : Confort, Poids, Agilité, Rendement. Plus la dimension de votre pneu est large, plus le confort augmente, car le pneu est capable d'absorber les déformations du sol. La taille du pneu est modifiable, dans la limite de ce qu'acceptent votre jante et l'écartement de votre fourche.

Généralement, on considère que, si votre vélo accepte du 23, vous pourrez tester sans trop de souci une taille de 25. Idem si votre vélo est déjà équipé en 25, alors du 28 devrait passer et votre confort va augmenter !

Choisir entre plusieurs tailles ouvre une large gamme de possibilités : les pneus en 25 sont plus répandus que du 23 et vous aurez ainsi beaucoup plus de choix pour vous équiper.

Sur les vélos anciens, on utilisait beaucoup du 23 (voir 20) or aujourd'hui la norme tend vers le 25 et bien au-delà avec l'essor des vélos de ville. Le gros avantage de rouler avec une largeur de pneu de 25 est le gain en confort apporté par des pneus plus larges et il n'y a pas de pertes de roulement comme les tests l'ont démontré, que ce soit sur un sol sec ou humide, la motricité est également la même !

Usure des pneus

Il n'y a pas de kilométrage précis pour déterminer si un pneu est usé ou non car cela dépend du type de gomme et de la surface sur laquelle vous roulez. Si c'est un pneu dit Compétition, alors sa durée de vie ne sera pas aussi grande qu'un modèle dit d'Endurance.

En revanche, si vous voyez qu'un plat se forme sur le dessus du pneu, ou qu'il est couvert d'entailles, si les flancs sont endommagés, dans ce cas-la, il faut le remplacer. Certains pneus sont maintenant équipés de témoin d'usure (comme en voiture ou moto), ainsi, dès que le témoin d'usure n'est presque plus visible, dans ce cas-la, le pneu a atteint sa durée de vie maximale.

Ce que l'on nomme la bande de roulement est la partie où la route est en contact avec le pneu, généralement, c'est à cet endroit-là que quelques entailles apparaissent

sent dans le pneu au fil des kilomètres. Comme le pneu arrière s'use plus vite que l'avant, certains cyclistes permutent les pneus avant et arrière pour user de manière égale les deux pneus.

Comprendre les caractéristiques sur le flanc du pneu.

Lorsque l'on cherche à changer ses pneus usés, lire les données techniques sur le flanc du pneu vont vous donner de précieuses informations pour pouvoir choisir votre prochain modèle de gomme.

Incapable de reconnaître à vue d'œil quel modèle va sur quelle jante, je préfère me référer aux informations présentes sur les flancs des pneus pour savoir à quoi j'ai affaire. ça m'évite de choisir des pneus trop larges pour ma jante !

Une autre donnée importante est que si votre pneu actuel est section 23, vous avez le choix entre continuer avec des pneus de la même dimension ou alors, vous pouvez passer sur un pneu plus gros pour améliorer votre confort de roulage.

La lecture du flanc du pneu se réalise en séparant les informations : « Vittoria - RUBINO PRO - 25-622 - 700x25C - Pression entre 7 et 9 bars » On apprend que la marque est Vittoria, que le modèle est un Rubino Pro. Sa taille est de 700 avec une largeur de 25 mm, la pression de ce pneu doit être comprise au minimum de 7 bars jusqu'à un maximum de 9 bars.

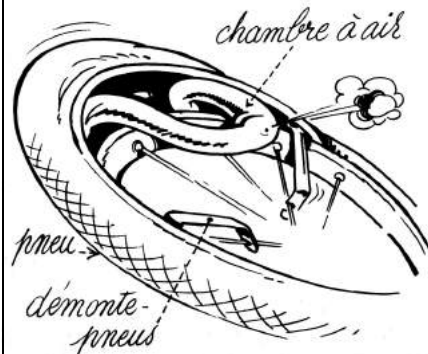
Prenons un autre exemple sur une autre paire de pneu montée sur un ancien vélo de route de 1985 : On découpe les informations : « 28-622 - 700x28C - Pression maximale de 5.5 bars »

La marque est là-encore Vittoria, le modèle est un Randonneur. La largeur du pneu est de 28 mm, sa pression est plus faible qu'un pneu de vélo type sport avec un maximum de 5.5 bars.

Il est donc très important de lire ces informations car pour un pneu de vélo issu de la même marque, on ne va pas accepter la même pression d'un pneu à l'autre. Or la pression étant directement liée à l'adhérence, l'usure et le confort du pneu, il est très important de la respecter pour bénéficier de la meilleure performance du pneu.

Le petit matériel à avoir toujours sur soi.

Pour faire face aux crevaisons, je pars toujours avec une chambre à air neuve ou usagée (mais pas trouée), cela permet d'éviter de devoir mettre de la colle et une rustine au bord de la route. J'ai également toujours sur moi du petit outillage pour sortir le pneu et des rustines. Vaut mieux être bien équipés que de devoir rentrer à pied...



Le guide.

Les pneus vélo Continental : Continental est une marque allemande qui produit des pneus vélo depuis plus d'un siècle et travaille avec beaucoup de cyclistes professionnels pour la mise au point de ses pneus.

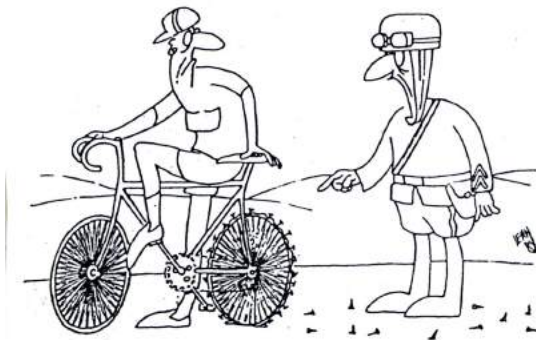
Les pneus Continental bénéficient d'une bonne réputation. Ils sont régulièrement utilisés comme pneus de référence lors des tests sur route. « Continental 4000S »

Les GP 4000 S possèdent une carcasse relativement souple (mais ne sont pas les plus faciles à monter...), sont équipés de témoins d'usures qui permettent en un coup d'œil de vérifier qu'il reste suffisamment de gomme pour rouler en sécurité, un petit détail bien pratique.

Si on se réfère au **site du fabricant**, le pneu est prévu pour la course et l'entraînement. Ce pneu est enveloppé d'une couche de Vectran qui renforce le pneu contre les crevaisons. Le revêtement mis au point par Continental se nomme BlackChili, il est sensé réduire la résistance au roulement une endurance importante et augmenter l'adhérence sur sol mouillé.

Contrairement à d'autres marques où les pneus de vélo se montent dans les deux sens, le GP 4000S possède un sens de montage donc attention à bien le respecter. Une flèche vous indique dans quel sens le pneu va tourner.

« Continental Route GrandPrix 4-Seasons » : **Continental** précise qu'il est conçu pour les grandes randonnées, les entraînements et même les courses. Il s'agit donc d'un pneu parfaitement polyvalent. Il est utilisable par tous les temps, possède une double couche Vectran pour une protection renforcée contre les crevaisons. Le revêtement DuraSkin est extrêmement résistant et les cyclistes professionnels l'utilisent lors du célèbre Paris-Roubaix, par exemple.



- Je vous préviens que les pneus à clous sont interdits à cette époque de l'année.

Les pneus Hutchinson. Hutchinson est une marque française qui produit des pneus depuis le début du 20^{ème} siècle. Tous leurs produits sont testés par des professionnels et la marque a accompagné plusieurs fois les cyclistes du Tour de France vers la victoire.

« Hutchinson Fusion 5 Performance ». Créé en 2017, le pneu remplace le Fusion 3 avec une nouvelle gomme HDF5 qui augmente la durée, la vitesse et l'endurance par rapport au modèle précédent. « Hutchinson Intensive 2 ».

L'Intensive 2 est le modèle **le plus résistant aux crevaisons et le plus durand** chez Hutchinson. Equipé en bi-gomme, il est un peu plus lourd car il embarque plus de matière pour augmenter sa résistance, sa durée de vie et son adhérence.

C'est le pneu parfait pour s'entraîner avec cette marque. Il existe également un modèle renforcé sorti cette année pour que son endurance et sa résistance aux crevaisons soient encore plus importantes.

Les pneus vélo Michelin. Michelin est l'équipementier français bien connu qui développe une large gamme de pneu de vélos sur route. « Michelin Power endurance » - Le Michelin Power Endurance est le remplaçant du célèbre Michelin Pro 4 Endurance. Cette nouvelle gomme

permet, d'après les tests du constructeur, de réduire de **8,6 watts la résistance au roulement par rapport au Pro 4**, tout en augmentant la résistance face aux crevaisons de 20%.

Ils sont également équipés de témoins ce qui permet de vérifier d'un simple coup d'œil l'usure du pneu Michelin. Plusieurs couleurs sont proposées ce qui autorise un peu de fantaisie côté look, avec des pneus assortis au cadre. « Michelin Lithion 3 ». Pour l'entraînement et sorti en 2017, le pneu Lithion 3 remplace le modèle Lithion 2 créé en 2015.

Ce pneu est le meilleur compromis de Michelin. Son montage est un peu complexe car il est plutôt rigide. ! En revanche, sa résistance est remarquable pour un produit de ce prix. Il a été fabriqué pour s'entraîner avec des caractéristiques tournées vers l'endurance et la robustesse pour rouler longtemps quel que soit la météo.

Les pneus vélo Schwalbe. La marque Schwalbe est une marque allemande connue et reconnue depuis plus de 70 ans. Elle a un catalogue très large qui va de la compétition au cycliste débutant en passant par le vélo électrique.

« Schwalbe Marathon Plus » Ce modèle est reconnu des adeptes des cyclistes qui roulent beaucoup en ville : il s'agit du pneu vélo increvable très réputé et apprécié quand on voit le nombre d'avis sur les forums de voyage à vélo ! Schwalbe précise d'ailleurs que le Marathon Plus est le pneu de vélo sur route **le plus vendu par la marque**. Il est en moyenne 2 fois plus lourd qu'un pneu classique à cause de l'ajout de matière pour renforcer sa carcasse.

Sa couche de protection brevetée SmartGuard (anti-crevaisons) fait 5mm ce qui le rend extrêmement résistant. Schwalbe classe ainsi la protection pour ce pneu de 7 C'est simple, avec lui, vous pouvez passer sur 7 soit la note maximale de ce protocole de résistance ! « Partout sans vous préoccuper de crever ». Les flans du pneu Marathon Plus sont prévus pour résister aux roulages avec une faible pression.

Les pneus vélo Vittoria. Vittoria est un fabricant de pneu italien réputé pour ses pneus vélo route, piste et VTT. La marque vise les particuliers tout comme les coureurs professionnels en proposant plusieurs dizaines de pneus suivant l'utilisation recherchée.

La particularité de Vittoria est d'utiliser le graphène qui est un composant permettant d'obtenir une meilleure adhérence ainsi qu'une plus longue longévité. « Vittoria Rubino Pro ».

Le modèle Vittoria Rubino Pro est le pneu que j'utilise sur mon vélo de route pour les sorties longues et le vélo au quotidien, ce qui le rend polyvalent et résistant : parfait pour mon utilisation.

Ce pneu route possède un revêtement anti-crevaison qui essaie de limiter la crevaison grâce à l'ajout de matière sur le dessus du pneu. Ma seule crevaison a été causée par un gros morceau de verre d'une bouteille... (Face à des tessons de verre, aucun pneu ne s'en sort indemne aussi...).

Sa résistance me convient car je roule sur des routes avec de nombreux trous et je n'ai jamais eu d'éclatement, ni de crevaison dans ces conditions, pourtant je prends souvent les trous de face. Un pneu complexe à monter mais il est souple, et un poids relativement contenu avec 225 grammes pour un TPI de 150. Il existe aussi un autre modèle enrichi en graphène.

« Vittoria Zaffiro Pro » - Disponible en plusieurs couleurs.

Le pneu vélo Zaffiro Pro est également bien noté sur les grands sites de vente en ligne dédiés au vélo, il se démarque grâce à son prix c'est clairement un pneu économique qui vous permettra de rouler longtemps.

Finalement quel choix de pneu faire ? Si vous êtes fans d'une marque en particulier, ce guide vous oriente vers 2 modèles par constructeur ce qui devrait vous faciliter le choix.

Le plus efficace est de tester différents pneus et marques pour trouver celle qui vous convient le mieux. Cette méthode prend néanmoins du temps car

l'endurance des pneus est tellement grande maintenant que vos pneus peuvent résister des années si vous ne roulez pas régulièrement !

Attention tout de même à bien sélectionner vos pneus de vélo route suivant votre lieu géographique pour éviter de chuter s'il pleut, à cause d'un pneu qui n'est performant que sur une route bien sèche.

Après des années de roulage, je persiste en disant qu'il n'y a pas de mauvais pneus, seulement des modèles plus ou moins adaptés à l'usage qu'on en fait.

Mr Mécanique

Contrairement à l'idée reçue, cirer les pompes à vélo ne sert à rien.

1955 UN VOYAGE EN CYCLO-CAMPING AVEC PLEIN DE KILOMÈTRES...

On est le 10 juillet, je me lève de bon matin afin d'aller prendre un train qui va me déposer à Cahors ainsi que mon vélo chargé du matériel camping, tente, cercueil et sac de couchage.

Arrivée, 7h. je quitte la ville tout de suite et c'est une série de montées qui me mènent sur un causse un peu aride. Longues descentes et remontées se succèdent ce qui m'amène au passage à Frayssinet à faire une halte à l'épicerie, achat d'un peu de pain d'épice pour satisfaire mon estomac qui criait famine...

Les côtes continuent de plus belle jusqu'à Peyrebrune et Payrac où je ne suis pas bien loin de Rocamadour. Le temps est beau la vue porte loin sur cette région tourmentée. Enfin une longue descente qui me mène au bord de la Dordogne dans la belle ville de Souillac.

Le répit n'aura pas été long, de nouveau des montées assez fortes au départ, cela se calme par la suite, il y a beaucoup de bois, surtout du chêne, ce qui amène un peu de verdure et surtout de l'ombrage.

Je continue ce jeu de montagnes russes sur le causse de Martel jusqu'à la bourgade de Cressensac, peu après je rencontre la borne de la Corrèze, qui débute une longue descente vers Brive, avec au passage une belle vue sur l'imposant château de Noailles.

Je suis dans la ville un peu avant midi, j'ai tout le temps pour la découvrir. On y inaugure une foire-exposition sur les produits régionaux, après quelques dégustations, j'ai quand même de l'appétit pour apprécier le copieux repas que me sert un petit café restaurant !

Vers 14h il faut reprendre la route qui suit la vallée de la Corrèze, puis celle de la Vézère, et traverse des prairies ombragées de noyers. Le ciel devient assez vite orageux.

Après avoir traversé Objat petite ville animée où tous les toits sont recouverts d'ardoises, j'emprunte une petite route parfois en forte pente pour arriver à Voutezac dominé par une église fortifiée, c'est un site du BPF. La pluie orageuse est arrivée, j'attends que cela passe avant de redescendre sur Objat.

Le ciel reste couvert cela ne m'empêche pas d'apprécier le paysage qui devient le plus en plus pittoresque après la traversée d'une série de villages au nom chantant : Chabrignac, Juillac, et la grimpe de pas mal de côtes avant d'arriver au site magnifique de Ségur le Château village niché dans une boucle de la petite rivière Auvezère, dominé par les ruines d'un château. Il fut appelé à

la Révolution Ségur les Goujons, mais repris bien vite son nom !!!



La suite est toujours en montée pour atteindre Glandon, ce n'est pas le célèbre col, mais un simple village de la Haute-Vienne tout proche de St Yrieix où je m'arrête un moment, la pluie a repris.

La route devient assez monotone avec la pluie qui tombe en rafale, une seule bourgade rencontrée, La Meyze, je pousse jusqu'à Nexon où je fais mes provisions et en même temps un tampon, car ici aussi c'est un site du BPF.

Sans doute à cause de son beau château doté d'un parc renommé, ses écuries dès le 16^{ème} siècle furent le berceau des chevaux de race Anglo-arabe.

Encore une longue côte de plusieurs kilomètres, ce sera la dernière de la journée, car au hameau de Royer je cherche un coin pour camper, à une ferme on me conseille de m'installer dans la grange, ce que je fais et ne le regretterai pas, il a plu toute la nuit ! Ainsi s'achève cette journée bien remplie avec 206 km dans les jambes...

Le lendemain, la pluie a cessé, j'ai vite fait de plier ma tente qui est bien sèche et je reprends la route qui, en descente va rejoindre les rives de la Vienne et je suis rapidement dans les faubourgs de Limoges.

La ville est encore endormie, vers le marché quelques boutiques sont ouvertes ce qui me permet de faire l'emplette d'un écusson souvenir.

Je pars en direction d'Aixe en suivant la Vienne, la route est bordée d'usines dans lesquelles se fabriquent les fameuses porcelaines de Limoges. A mon arrivée à Aixe la pluie est de retour, et mon retour dans les collines n'arrangera pas la chose, la pluie tombe de plus belle, et des côtes, toujours des côtes...

Me voici à Chalus où l'on trouve les restes des tours d'un château, Richard Cœur de Lion trouva la mort lors d'une bataille non loin de là.

Je vais vite m'abriter de la pluie qui redouble dans une auberge, sa propriétaire tient à m'offrir un apéritif pour oser faire du vélo par ce temps... à la première éclaircie je reprends la galère...

La route est une suite de prairies, vergers de pommiers et de vaches qui forment un bel ensemble dans toute cette verdure. A Oradour sur Vayres de nouveau la pluie est là, donc repos pour l'appareil photo. C'est dommage car la suite de mon trajet est très agréable.

J'entre dans Rochechouart sous un déluge et trouve comme abri la mairie qui fut un château ayant appartenu aux Rochechouart pendant 800 ans. Profitant d'une accalmie je reprends ma route ce qui me fait entrer bien vite dans la Charente.

Le premier village rencontré est Chassenon qui abrite tout un ensemble de termes romains, un amphithéâtre et divers vestiges de cette époque ce qui lui vaut d'être un site du BPF, je trouve un tampon attestant mon passage à la poste sans problème.

Maintenant la route descend jusqu'au rives de la Vienne que je rejoins à Exideuil, ville qui s'est spécialisée dans la fabrique du carton. Je continue sur ma lancée jusqu'au bourg de Chirac, peu après un autre village, Manot, on m'indique une femme qui fait manger, elle me sert un repas improvisé, mais bien bon.



Il est près de 14h lorsque je repars, le ciel est encore couvert mais la pluie a cessé. Je vais suivre la Vienne jusqu'à Availles après être passé à St Germain qui est aussi un site du BPF, deux énormes tours sont les seuls restes de son château médiéval, elles ont la particularité d'être rondes à l'extérieur et carrées à l'intérieur.

Il me faut parcourir une longue ligne droite et plate qui me semble interminable avant d'apercevoir la haute tour dite de Charlemagne, reste d'une abbaye bénédictine, c'est encore un site du BPF, je suis maintenant dans la Vienne.

Je vais longer une nouvelle rivière, la Charente jusqu'à Ruffec, le parcours est moins monotone, je retrouve quelques vallonnements. Ruffec comme toute la région eut à souffrir des guerres de religion beaucoup de monuments ont été détruits.

Maintenant direction Verteuil où un magnifique château borde la rivière. Encore un peu de route avant d'être à Mansle. Après l'achat de provisions je vais à la recherche d'un coin pour camper, le hameau de Fenêtre fera l'affaire, un pré sera idéal pour une nuit tranquille après un parcours de 197 km et beaucoup de pluie...

Réveil matinal, je plie vite bagage et en route pour Angoulême qui est vite atteint, une bonne montée pour être au centre ville où tout est encore fermé aussi je ne m'y attarde pas.

Je me dirige vers Touvre où se trouve la curieuse source d'une rivière du même nom. Un parcours agréable au travers de prairies peuplées de nombreuses vaches limousines, me conduit à Montbron où j'achève dans un café, les tampons des sites BPF de ce département.

Encore un trajet assez chaotique avant de rencontrer un village, Javerlhac où se trouve un café restaurant, il est midi, ce sera l'occasion de faire un repas assez copieux.

Vers 13h30 direction Nontron, la route suit une voie ferrée, elle serpente entre de doux vallonnements avant de grimper vers la ville dont la spécialité est la coutellerie. De beaux spécimens sont exposés dans les vitrines, en plus le soleil est revenu, j'ai retrouvé le département de la Dordogne.

Après une dizaine de kilomètres assez accidentés me voici à St Pardoux une petite ville tranquille où je ne m'attarde pas et continue sur ma lancée jusqu'à Thiviers ville dotée d'un joli château.

De nouveau ma route suit une voie ferrée, au fil des montées et des descentes elle s'éloigne ou se rapproche, un village traversé c'est St Germain des Prés qui n'a rien à voir avec le quartier parisien du même nom... Plus loin Excideuil avec un magnifique château implanté sur un rocher, il eut entre autres propriétaire Henri IV.

Un parcours boisé et souvent en douce descente pour rejoindre l'Auvézère à Cubas. Ce n'est qu'une formalité, avec cependant une bonne montée pour pouvoir admirer et photographier le château de Hautefort, ancienne forteresse médiévale transformée en demeure de plaisance au 17^{ème} siècle.

La route s'élève en corniche, pendant plusieurs kilomètres j'aperçois ce joli site entouré de verdure. Au bourg suivant Badefols, j'y découvre château au riche passé historique.

Ensuite c'est un parcours très boisé qui descend vers la Vézère. Le Lardin et Condat, des bourgades aux maisons périgourdines toujours du plus bel effet. La route devient très encaissée avec des hameaux aux habitations troglodytes jusqu'à la ville de Montignac.

Par une route boisée et assez vallonnée, sans traverser le moindre hameau je rejoins Sarlat pour y faire quelques achats et direction le camping presque désert, je vais y passer une bonne nuit après 206 kilomètres.

Encore un départ matinal, à ma surprise dans le brouillard, plus je m'approche de la Dordogne, plus il s'épaissit. Je traverse des villages qu'à peine j'entrevois : Carsac, Groslejac, en remontant vers Gourdon le soleil apparaît, j'en profite pour acheter quelques croissants.

Pour rejoindre la nationale 20 à Pont de Rhodes quelques bonnes côtes, ensuite le parcours souvent est panoramique s'il n'est pas très plat n'est jamais monotone. A St Pierre Lafeuille j'emprunte la vieille route qui fait passer près des ruines du château de Roussillon.

Une vue rapide sur le pont Valentré et direction la gare pour emprunter un train qui me dépose à Montauban à 12h20, j'ai largement le temps de me rendre au travail à 14h !! Après ce matin quand même 97 km...

Malgré la charge du matériel camping, un excellent voyage de près de 700 kilomètres parcourus dans un esprit de découverte des villes et villages rencontrés, ainsi que celle des régions traversées, une moisson de contrôles BCN et BPF, ce qui veut dire beaucoup de sites magnifiques visités... du cyclotourisme quoi !!!

Louis Romand.



INFOVELO



VIVE LA RENTRÉE, ALLONS PÉDALER ...

C'est la rentrée après l'été très ensoleillé
Où il faisait bon pédaler

Vont arriver les vendanges et leur fruit, le raisin
D'où l'on peut extraire son nectar, le vin

N'oublions pas la fête des sports
Qui, pour le club, peut être un nouvel essor



Pour cette saison, nous aimerions
Un « été indien » Jo le chantait si bien

Une reprise du bon pied
Où l'on va retrouver l'amitié

Vive les RSF car tous leurs licenciés
Sur Louis peuvent compter

Jérôme

Deux nouveaux mois sont passés et nous sommes passés de la pluie et du vent à la canicule et ce n'est guère mieux !

Le 8 juillet une belle balade le long du canal, puis un circuit autour de Malause dont le club cyclo fêtait ses 40 ans d'existence et avait convié les autres clubs à une, sympathique réception, le soleil était enfin revenu, en résumé, journée idéale...

Pour le 14 juillet comme il est de tradition c'était la Randonnée Cadillac à St Nicolas de la Grave, un casse-croute généreux au belvédère de Montain, un repas « pasta » dans une belle ambiance en espérant que les organisateurs reviendront sur leur idée de supprimer cette belle journée, vu le peu d'empressement des autres clubs d'y participer.

Mario le veinard, remporte le gros lot de la tombola, un énorme jambon, bien entendu il a fallu le ramener à Montauban, mais son porte-bagages est costaud...

Une journée pour les Estivales du Chapeau à Caussade n'eut pas de succès, pourtant il était bien agréable de se promener dans cette ambiance festive entouré de gens chapeautés de belle manière. Il faut dire que trois jours avant notre sortie mensuelle de la journée avait la même destination et elle avait eu son habituel succès.

La chaleur commençait à se faire sentir pour notre balade du dimanche suivant qui avait pour but les gorges de l'Aveyron vers Bruniquel et Montricoux où se tenait un festival reggae, une ambiance cool, de la musique à gogo, ce qui nous incita pour midi à trouver à Bioule sous les ombrages des rives de l'Aveyron un lieu plus calme.

C'est lui que nous choisissons pour la journée du mois d'août. Après plusieurs hésitations sur la destination, car souvent il n'est pas évident dans certains coin autour de Montauban, de rencontrer un commerce, d'ailleurs, il en est ainsi dans les campagnes en France.

Par la même occasion, nous y fêtons avec un flan délicieux accompagné d'un cidre bouché, l'anniversaire de Marie-France et le retour dans nos sorties de Jérôme le poète, qui sur chacun de nos bulletin nous en offre quelques vers de sa création.

Encore une tradition qui perdure, la Fête du Vin et la Randonnée de St Sardos, un peu perturbées par la canicule, (sur le retour le thermomètre d'une pharmacie affichait un bon 46°), du coup les participants ont été

matinaux et les boissons rafraichissantes préférées au vin qui pourtant est excellent.

Durant la période caniculaire les sorties ont été programmées sur la matinée, puis nous sommes revenus à notre horaire, certains avaient demandé ces départs matinaux et en définitive n'y sont jamais venus.

Alors, l'après-midi, on adapte les parcours, les petites routes ne manquent pas dans notre région, nos parcours sont plus ombragés, plus courts, tant pis pour les bouffeurs de kilomètres...

Une note triste dans toutes ces bonnes nouvelles, notre fidèle Maïté a eu la douleur du décès de son mari Jacques. Nous lui adressons toutes nos condoléances et lui souhaitons de continuer encore longtemps de participer à nos balades à vélo.

Quel est l'oiseau le plus grand voyageur ? C'est la sterne arctique (*Sterna paradisaea*), un oiseau marin d'une centaine de grammes proche de la mouette.

Chaque année, à la fin du mois d'août, elle quitte les zones côtières de l'extrême nord pour aller profiter de l'été austral sur le continent antarctique, soit un voyage de près de 20 000 km.

La migration dure environ 75 jours, au terme de laquelle les sternes peuvent se nourrir dans les eaux froides mais non gelées de l'hémisphère Sud. Vers le mois de mars, elles repartent vers l'Arctique pour reformer leur couple, fidèle à vie, et se reproduire. A raison d'un aller-retour par an, la sterne parcourt plus d'un million de kilomètres durant les vingt-cinq ans de sa vie.

Un nouveau vélo guide est sorti des presses des éditions Ouest-France, son auteur : notre Confrère Nicolas Moreau-Delacquis. Il concerne la Vendée. Toujours très bien détaillé et d'un format facile à porter à vélo, rien que sa lecture vous donne envie d'aller visiter cette belle région, si vous allez par là, ne l'oubliez pas dans vos bagages.

Communiqué
FFCT :

Le 21 avril,
nous avons

présenté aux structures fédérales les résultats de l'observatoire du cyclotourisme, qui permettra de mettre en place des actions de promotion du cyclotourisme et de nos activités à tous les niveaux.



A vélo tout est plus beau !

A la suite de cette étude nous avons présenté un nouveau logo qui est une marque de la FFCT. Il permet d'exprimer que la FFCT gère toutes les pratiques du vélo en France à l'exclusion de la compétition.

La diffusion du document, amplifiée par Internet et les réseaux sociaux, a causé un réel malaise, car il laissait sous-entendre que la FFCT avait disparu, ce que d'ailleurs beaucoup ont interprété ainsi.

Bien entendu, ce n'est pas le cas, le logo change mais la fédération n'a été ni dissoute, ni rebaptisée ; de plus, statutairement ce ne serait pas possible sans consultation des clubs via une AG extraordinaire. Rien de tout cela n'a été envisagé.

Nous avons donc demandé au siège fédéral de reprendre l'ensemble des documents sur lesquels la référence à la FFCT avait été enlevée afin de la faire apparaître de nouveau.

Le nouveau logo, conforme aux décisions du comité directeur de la FFCT, reste quant à lui, pour sa visibilité : il est pour l'extérieur une image d'appel, notamment envers tous ceux qui pratiquent le cyclotourisme sans le savoir, mais il ne doit occulter ni la FFCT, ni notre ancrage « tourisme à vélo » et « Cyclotourisme ».

Nous comptons sur votre compréhension et indulgence pour nous accorder le délai utile pour remettre toutes nos informations à jour. N'hésitez pas ensuite à nous signaler des oublis toujours possibles, même si nous allons être particulièrement vigilants dans les jours et mois à venir.

Conscients du trouble que cela a pu provoquer, nous vous présentons nos excuses et vous assurons de notre attachement indéfectible à la cause du cyclotourisme.

Martine Cano - Dominique Lamouller

LES VOYAGES ET WEEK-ENDS À VENIR

3-9 septembre : Voyage vers une Randonnée Permanente les Rayons du Centre vers Châteauroux - St Etienne.

29-30 septembre : Week-end pour la Randonnée des Vendanges de Rabastens dans le Tarn, départ le samedi à 10h.


7-8 octobre : Week-end pour la Concentration des Cols Durs et des 100 cols au Col du Paradis dans l'Aude.

13-14 octobre : Week-end en Comminges pour l'Appel des Pyrénées à Anères et direction Mont de Galié.

26-28 octobre : Randonnée du Vin Nouveau chez les vigneron de Lézignan Corbières et ses environs.

Pour bien prévoir l'hébergement des week-ends nous demandons de s'inscrire une semaine à l'avance.

Nos partenaires annonceurs sont nos amis pensez à y privilégier vos achats ou vos services...


<p><i>Maison Simonet</i> Votre Bouf Angerie Pâtisserie </p> <p>05 63 31 31 17</p>	<p>Pain tradit. et spéc. - Pâtisserie - Pâte montée Viennoiserie - Salé - Tournés de pain</p> <p>Laurence et Grégory Simonet 3 Grand' rue d'Ardis 82130 LAMOTHE CAPDEVILLE</p> <p>simonet.maison@orange.fr www.boulangerie-simonet-lamothe-capdeville.fr # boulangeriesimonetm</p>
---	--

Maison **BONNAFOUS**

1200 av de Cos - 22 rue Voltaire
82000 MONTAUBAN
TEL 05.63.03.29.90. C. C. P. Toulouse 3402-42 X

FOURNITURES EN GROS
CYCLES, MOTOS, CYCLOMOTEURS
CARROSSERIE

royal-sport



Boucherie Charcuterie
Sanchez Jonathan

5 Grande Rue Villenouvelle Tel: 05 63 63 58 81
82000 Montauban

NC COIFFURE
Nathalie Coussy
COIFFURE HOMME

17 rue Bessières 82000 MONTAUBAN
Tel : 05 63 66 94 00
Mardi, mercredi, jeudi, vendredi
8h30 - 12h30 / 14h00 - 19h00
Samedi journée continue 8h00 - 17h00
SUR RENDEZ-VOUS

**TOUS LES DÉPARTS ET ARRIVÉES SE FONT AU GARAGE DU CLUB
773 BOULEVARD BLAISE DOUMERC**

Pour nos sorties, notre devise : On vient quand on veut, on vient quand on peut : On part et on rentre ensemble.

LES SORTIES DES MOIS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

LE DIMANCHE, AVEC UNE RENCONTRE DE LA SORTIE DE L'APRÈS-MIDI

- 2 septembre : 9h et 14h Promenade vers la Fête du Vin au domaine de Monteils – Départs : Stand RSF Fête des Sports.
 9 septembre : 14h une promenade vers Reyniès et Labastide Saint Pierre et la voie verte vers Bressols.
 16 septembre : 8h30 Les Journées du Patrimoine dans la direction des Médiévales de Belleperche et Moissac
 23 septembre : 9h Randonnée et Concentration mucoviscidose à Montech par la forêt et le canal.
 30 septembre : 8h Randonnée des Vendanges à Rabastens, à faire également en week-end.
 7 octobre : 14h vers Cayrac et Réalville ou Concentration des Cols Durs au col du Paradis (11). En week-end.
 14 octobre : 14h Un après-midi à Labastide St Pierre, nouvelle voie verte ou Appel des Pyrénées en week-end.
 21 octobre : 9h Concentration de clôture pour le Codep 82 à La Salvetat Belmontet – midi lac de Monclar.
 28 octobre : 14h Une promenade dans la région de Mirabel ou Randonnée du Vin Nouveau à Lézignan Corbières.
 1^{er} novembre : 9h Une journée vers les châtaignes de la région de Puylagarde par Nègrepelisse et Revel.

SORTIES DU MERCREDI - de 14h à 17h

- 5 septembre : Vers St Etienne et le barrage du Tordre, retour par Léojac, St Martial et chemin des Lébrats.
 12 septembre : Lavilledieu, les chiffonniers d'Emaüs et Albeuille, le Tuc et le Tap, retour par La Paillole.
 19 septembre : Vers la forêt de Montech par le village de Brial, retour le long du canal par Montech – Lacour.
 26 septembre : Un petit tour vers les hauteurs de la région St Martial et de Bellegarde, retour par Léojac.
 3 octobre : Vers les vergers de Loubéjac, Montastruc et St Pierre, retour par le gué de Piquecos et Villemade.
 10 octobre : Vers Corbarieu, montée vers le Fau par le Toumé, vers la vallée du Tescou, St Nauphary et la Pio.
 17 octobre : h30 La journée du mois vers les ombrages de la vallée de la Garonne région de Bourret.
 24 octobre : Promenade dans les pommiers vers Le Ramier, Albias, route de l'Aveyron, Ardu, Birac.
 31 octobre : En route pour la région de Corbarieu, Reyniès et retour par la voie verte vers Bressols

VÉLO PROMENADE - de 14h à 17h - LES SAMEDIS AVEC PARFOIS UNE CÔTE

- 1^{er} septembre : Fête des Sports, toute la Journée animation du stand n°48 de notre Club sur le cours Foucault.
 8 septembre : Vers Montbeton, Lavilledieu, Lagarde retour par les rives du Tarn.
 15 septembre : Promenade du Patrimoine vers Brial, Finhan, par la piste du canal vers Lacour.
 22 septembre : Vers l'exposition au moulin de Nègrepelisse par Albias, retour par la route vélo et Pouzinès.
 29 septembre : Sur les rives de l'Aveyron vers le gué de Piquecos, St Maurice et Villemade.
 6 octobre : La vallée du Tarn vers Barry d'Islemade par le Tuc et le Tap, retour par Lagarde, La Paillole.
 13 octobre : Vers Réalville par Ardu, Cos et St Marcel, retour par Cayrac et Albias, Fonneuve.
 20 octobre : Lavilledieu, Escatalens, Pente d'eau de Montech, Lacour et Montauban par la piste du Canal.
 27 octobre : Circuit dans le vignoble de Campsas, Château St Louis, Labastide St Pierre, Bressols.

**LES ESCAPADES PROMENADES AU GRÉ DES VENTS – AUTOUR DE 30 KILOMÈTRES –
LES LUNDI, MARDI, JEUDI et VENDREDI départ à 14h retour vers 16h30 –**

Journées du mois départs 9h30 : septembre = jeudi 18 à Grenade, octobre = mercredi 17 à Escatalens

Vous pouvez vous renseigner sur notre site Internet : randonneurssansfrontieres.wifeo.com
 Pour les sorties rencontres du dimanche vers 13h50 - Portable : 06.95.21.33.00
 En semaine Tel : 05.63.03.78.66 - par E Mail : louis.romand@orange.fr
 Pour voir nos photos de tous les jours allez sur Facebook – Louis Romand –

