



Le Petit Journal



du

C.C.V.

MAIRIE DE



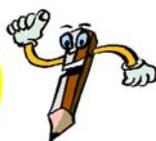
Castelmaurou

<http://ccv-castelmaurou.org/>

Rédaction : B. Peres

Mensuelle N° 138

Septembre 2010



EDITORIAL

L'été est déjà derrière nous, et avec lui, la moisson de grands cols, de mythiques randonnées, d'intenses cyclosporives... Chacun a vécu sa passion du vélo à sa manière, plus ou moins loin de ses terres, et nous voilà de retour plein d'images qui vont faire nos souvenirs de l'année. Nous avons retrouvé nos routes locales, mais non sans enthousiasme car c'est avec le plus grand plaisir que nous retrouvons la convivialité des sorties du club au départ de la place du village où il fait bon retrouver les autres CCViens.

Hélas, l'été n'a pas souri à tous, et le CCV a payé un lourd tribut, avec deux accidents graves, pour Serge et Laurent, chute collective du groupe pour l'un, inconscience d'un automobiliste pour l'autre. Ces deux accidents doivent nous rappeler la dangerosité de notre sport que nous ne devons pas banaliser. Prudence et vigilance doivent rester de rigueur en toutes circonstances, car le principal enseignement c'est que les accidents ne surviennent pas nécessairement quand on prend des risques, c'est même plutôt le contraire qui se produit !

Fort heureusement, nos deux convalescents sont en très bonne voie de rétablissement et nous leur souhaitons bon courage pour se remettre sur pieds avec patience. Ils seront bientôt de retour parmi nous.

L'été s'en va, l'été s'enfuit, il reste encore quelques interclubs et jolies sorties internes, puis l'heure sera aux sorties club d'automne.

Les jours ont raccourcis, mais si l'arrière saison le permet, nous aurons encore quelques belles balades sous le soleil, sachons en profiter sans modération !

In velo veritas...

Polo

Horaires d'Automne

La fraîcheur matinale et des températures plus clémentes pour l'après-midi nous amènent à appliquer les horaires d'automne à partir du:

Mardi 14 Septembre 2010

Les Mardi et Jeudi à 13 h 30

Le Samedi à 14 h 00

Les Dimanche à 8 h 30 (Sauf Inter-clubs)

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU VENDREDI 16 JUIN 2010

Présents :

ARBERET – BARON – BARTHE – BAUBY -BILHERAN S. - BILHERAN B. - BISOGNIN – BOFFO – BOUSQUET
BOUTONNET - CARE - CELOTTO – CRABETTE – DELEAU - DELMAS - DOUELLE – ESTEVES - FAISANS - FAURE
GAYRAL – GLEYZES - HAUVETTE - JALBY - JUSTE - LANGUILLE - LARTIGUE – LASSERRE – LESPARRE - LOUPIAS
MAROT - MERIC - PERES – RAYNAUD - REVILLOT - RICARD – RIGO - RODRIGUEZ

(Soit 37/62 licenciés)

- **Rando CCV2010** : Le président revient sur la randonnée Yannick Genestal, qui fut un grand succès, appréciée et reconnue par l'ensemble des participants. Jean-Marc nous rapporte les félicitations unanimes de la FSGT, pourtant si prompt à la critique !
Daniel ajoute que certains participants lui ont fait part de leur enthousiasme à avoir parcouru un itinéraire aussi original et de toute beauté. On retiendra le passage en « crêtes » sur le tracé rouge après Bon repos Riquet, et la chapelle de ND de Grâce. Petit tour de table qui ne décèle aucune critique ou amélioration évidente à apporter, à l'exception de la rénovation de certaines pancartes de fléchage du parcours, l'action a été prise d'ici l'année prochaine avec G.Gayral. Le président conclut en renouvelant ses remerciements et félicitations à tous ceux (42 au total) qui ont contribué à ce succès collectif, en indiquant que les absents de cette année se soient pas laissés pour compte. Ils sont pleinement associés à ce succès, et sont invités à participer l'année prochaine !
- **Rando CCV 2011** : La FSGT a confirmé notre randonnée à la date du 29 mai 2011, qui offre l'avantage de ne pas tomber sur un week-end de pont, donc avec potentiellement plus de chance d'une plus large participation. Consensuellement il est décidé de maintenir le ravitaillement à Giroussens en 2011 où l'accueil est excellent, et dont les participants apprécient la localisation et le point de vue.
- **Sortie Annuelle pour la Pentecôte les 22, 23 et 24 Mai** : Retour sur ce week-end très réussi avec participation de 12 CCviens dans une ambiance des plus conviviales. Remerciements et félicitations unanimes à Jorys pour l'organisation. Le week-end 2011 devrait avoir lieu en Pays Basque, piloté par Michel Pezzot.
- **Programme** : Jean Marc fait le compte rendu de la réunion à la commission FSGT, puis balaye traditionnellement les randonnées passées et à venir.
- **Sortie interne 11 septembre** : Laurent propose deux parcours :
 - Boucle dans les Baronniees sur les terres de Bernard Bilheran avec retour par le col d'Aspin.
 - Boucle dans le commingeois au départ de Mane, avec le Portet d'Aspet...A l'unanimité la boucle dans les Baronniees est retenue, avec escale impérative chez Bernard à Benque !
- **Test effort hopital Larrey** : Il est rappelé les conditions préférentielles accordées aux licenciés FSGT pour réaliser ces tests d'effort (à condition de remplir et faire viser par la FSGT un imprimé spécifique).
Deux formules :
Formule « simple » : test effort sous électro-cardio
Formule « complète » : idem avec prise de sang et analyse des lactates en temps réel.
La seconde formule est plutôt destinée aux sportifs qui veulent connaître précisément leur potentiel de performance : VO2max précis, seuil, FCM...
Les deux examens donnent lieu à délivrance d'un certificat médical annuel d'aptitude. A priori seuls Laurent, Jean-Marc et Paul vont réaliser cet examen d'ici début juillet. Pas d'autre volontaire. La formule sera de nouveau proposée en fin d'année avec les réinscriptions (les imprimés sont disponibles aussi sur le site internet).
- **Semaine au Portugal** : Antoine nous indique sa volonté d'organiser une semaine cyclotouriste (une dizaine de jours : 4 étapes, une journée de repos, 4 étapes + 2 journées pour l'aller-retour) dans le Nord-Est Portugal en 2011 avec possibilité à tout CCvien de s'y joindre. Des précisions seront données à la réunion de septembre, à laquelle les participants potentiels devront se faire connaître.
- **Route du Sud** : Raphaël, motard officiel de la route du Sud nous communique quelques infos pour ceux qui souhaiteraient aller voir passer les coureurs.
- **Tour de France** : L'idée est émise de pouvoir profiter d'une sortie pour aller croiser le tour de France. Le samedi 17 juillet (Etape Rodez-Revel) ou dimanche 18 (Etape Revel – Ax 3 domaines).

Pot de l'amitié offert par le Claude Carré et Eric Le-Bris.

PROCHAINE REUNION LE VENDREDI 8 OCTOBRE 2010 A 21H00



LES SORTIES ECOULEES

JUIN-JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE



JUIN

<p>Dimanche 20</p> 	<p>FSGT</p>  <p>1er</p>	<p>CASTELNAU (Randonnée Jean ROS) : 295 Inscrits - 19 Participants CCV : ARBERET – BAUBY – BARON - BOFFO BOUSQUET – BOUTONNET – CEOLOTTO – COUDERC - DOUELLE – ESTEVES GLEYZES - JALBY- LAFFORGUE - LARTIGUE – LE BRIS - MAROT – MERIC PERES – RICARD</p>
<p>Samedi 26</p>	<p>CYCLOSPORTIVE</p>	<p>L'ARIEGEOISE 4000 Inscrits - 8 Participants CCV : ARBERET – BARON - BAUBY – BOUTONNET CEOLOTTO - LARTIGUE – PEZZOT – RICARD</p>
<p>Dimanche 27</p> 	<p>FSGT</p> <p>FFCT</p>	<p>PINS JUSTARET (2ème Randonnée du C.P.R.S) : 426 Inscrits - 2 Participants CCV : BILHERAN S. - GAYRAL</p> <p>MONTASTRUC (Rando Canto L'Aouselou) : 150 Inscrits - 20 Participants CCV : ARBERET – BANZATO - BISOGNIN - BOYER BOUSQUET - CADEI - CARE – DELEAU – DELMAS - DOUELLE – ESTEVES GLEYZES – HAUVETTE - LE BRIS - LOUPIAS – MARCHAND - MERIC – PERES RIGO - RODRIGUEZ</p>

JUILLET

<p>Dimanche 4</p> 	<p>FSGT</p>	<p>LABARTHE / LEZE (22ème Rando de la Lèze) : 373 Inscrits - 9 Participants CCV : BOYER - LARTIGUE – LOUPIAS - MERIC PERES – REVILLOT - RICARD - RODRIGUEZ</p>
<p>Dimanche 11</p> 	<p>FSGT</p>	<p>MONTAIGUT / SAINT PAUL (13ème Rando de la Save) : 404 Inscrits - 15 Participants CCV : BARTHE – BOFFO - BOUSQUET - CARE CEOLOTTO – DELEAU - DOUELLE – GAYRAL - LARTIGUE – LE BRIS MERIC - PERES – REVILLOT – RIGO - RODRIGUEZ</p>
<p>Dimanche 18</p> 	<p>FSGT</p> <p>CYCLOSPORTIVE</p>	<p>BAZIEGE (Randonnée du vent de Cers) : 236 Inscrits - 9 Participants CCV : BARTHE – BOUSQUET - GAYRAL HAUVETTE - LAFFORGUE – MAROT - MERIC – PERES – REVILLOT</p> <p>L'ETAPE DU TOUR (Pau – Tourmalet) 8600 Inscrits - 3 Participants CCV : ARBERET – CEOLOTTO - PEZZOT</p>
<p>Dimanche 25</p> 	<p>FSGT</p>	<p>PIBRAC (30ème Rando Pibracaise) : 413 Inscrits - 17 Participants CCV : ARBERET - BAUBY - BARTHE BILHERAN S. – BOUTONNET - BOYER – CARE - CEOLOTTO – ESTEVES – GAYRAL HAUVETTE - LARTIGUE – MAROT - MERIC – PERES – RICARD – RODRIGUEZ</p>

AOUT

<p>Dimanche 8</p>	<p>FSGT</p>	<p>PALLEVILLE (Fête du vélo) : 90 Inscrits - X Participants CCV :</p>
<p>Dimanche 22</p> 	<p>FSGT</p>	<p>CORNEBARRIEU (Randonnée du Riou) : 264 Inscrits - 15 Participants CCV : BARTHE - BAUBY – BOYER - CARE CEOLOTTO – DANIEL - DOUELLE – GAYRAL - LARTIGUE – LANGUILLE LE BRIS - PERES – REVILLOT - RODRIGUEZ</p>

Dimanche 22	CYCLOSPORTIVE	MAZAMET – LA JALABERT : 800 Inscrits - 1 Participant CCV : RICARD
-------------	----------------------	---

Dimanche 29	 	FONSORBES (Randonnée Robert Severac) : 332 Inscrits - 13 Participants CCV : ARBERET - BARTHE – BOYER - CARE CELOTTO - DOUELLE – LANGUILLE - LARTIGUE – LE BRIS - MAROT PERES – RICARD – RODRIGUEZ
-------------	---	---

SEPTEMBRE

Dimanche 5	 	AUCAMVILLE (Randonnée des Violettes) : 336 Inscrits - 25 Participants CCV : BANZATO – BARREYRE - BARTHE BILHERAN S. – BOFFO – BOUSQUET - BOYER – CADEI - DELEAU GAYRAL – GLEYZES – HANFF – HAUVETTE – LAFFORGUE - LARTIGUE LANGUILLE – LOUPIAS – MAROT - PERES – PEZZOT – PINEL - REVILLOT RICARD – RIGO – RODRIGUEZ
	CYCLOSPORTIVE	LUCHON – LA LAPEBIE : 1000 Inscrits - 5 Participants CCV : ARBERET – BARON – BAUBY – CARE LE BRIS



Un temps exceptionnel avec de très beaux parcours sous le soleil de septembre :

- La Serge Lapébie : 108 kms et 2185 m de dénivelé
(col des Ares, col du Menté, col du Portillon)
- La lapébie : 157 kms et 3250 m de dénivelé
(Port de Balès, col des Ares, Col du Menté, col Portillon)

Résultats Serge Lapébie :

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	03H:20Mn:04s	32,08 Km/h
213	François	04H:14Mn:47s	25,19 Km/h
350	Claude	04H:37Mn:47s	23,11 Km/h
399	Eric	04H:49Mn:51s	22,14 Km/h
548	Gérard	05H:45Mn:17s	18,59 Km/h
580 concurrents classés			

Résultats La Lapébie :

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	05H:00Mn:27s	31,35 Km/h
37	Polo	05H:55Mn:44s	26,48 Km/h
165 concurrents classés			



LES SORTIES A VENIR SEPTEMBRE - OCTOBRE



SEPTEMBRE

Samedi 11	Circuit n° 31 – VO Circuit n° 30 – VA SORTIE INTERNE	Direction VILLAUDRIC / NOHIC : V1 - 81 KM // V2 - 77 KM Direction TEULAT / VENDINE : V1 - 79 KM // V2 - 73 KM HECHES (Les Baronnie) : (sortie autoroute Lannemezan - direction Arreau) Départ de Heches à 9h30 ou de Castelmaurou à 7h30. Pour le circuit deux options : (en fonction des participants, un ou deux groupes) - la sortie historique : col de Coupe - Couret d'Asque Col des Palomières - Col d'Aspin. - la variante plus facile par Benqué et Bourg de Bigorre Col des Palomières - Col d'Aspin
Dimanche 12	FSGT	SALLES/GARONNE (29ème Randonnée du Volvestre) : 3 Circuits : 30-60-84 KM. Ravitaillement à Gensac Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes
Samedi 18	Circuit n° 23 – VO Circuit n° 24 – VA	Direction POMPIGNAN / FABAS : V1 - 74 KM // V2 - 74 KM Direction TARABEL / ST ANATOLY : V1 - 75 KM // V2 - 71 KM
Dimanche 19	FSGT CYCLOSPORTIVE	CASTELGINEST (La Flèche Occitane) : 3 Circuits : 40-75-88 KM. Ravitaillement au Born Inscriptions à partir de 7H30 – Départ Gymnase MARSEILLE – (LES BOSSES DU 13) 3 Circuits : 94 – 136 - 164 KM Départ 8H00 Parc Luminy de Marseille
Samedi 25	Circuit n° 21 – VO Circuit n° 26 – VA	Direction MIREPOIX / TARN - VILLEMUR : V1 - 71 KM // V2 - 71 KM Direction ST ANATOLY / LA COUGOTTE : V1 – 76 KM // V2 - 71 KM
Dimanche 26	FSGT	LAUNAGUET (Randonnée de l'amitié) : 3 Circuits : 45-67-87 KM. Ravitaillement à Bondigoux Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes

OCTOBRE

Samedi 2	FSGT	SABARAT (Randonnée d'Automne) : 1 Circuit : 99 KM – 915 m de dénivelé. Ravitaillement sur le circuit Inscriptions à partir de 7H30 – Parking terrain de basket de Sabarat
Dimanche 3	FSGT	FENOUILLET (La fête du vélo) : 3 Circuits Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes
Vendredi 8	Réunion Mensuelle	21h00 - Salle de réunion du 3 ^{ème} Age.



L'Ariègeoise 2010, un pic de plaisir !!!

(par Gérard Baron)

Une fois encore, cette édition ne viendra contredire, que le vrai vélo se pratique en montagne. Peu importe la somme d'efforts produits, les paysages sont là pour nos yeux, un simple regard et c'est un peu de fatigue que l'on oublie.

L'Ariègeoise du 26 juin 2010, un sommet de réussite, avec 4097 sportifs au départ sur 3 parcours : 1148 sur l'Ariègeoise, 2239 sur la Montagnole et 780 sur la Passejade, record battu et la voila dans le top 5 des cyclosportives, 79 départements et 15 nations représentées !!!

Je compte sur les gens du club pour venir grossir encore plus le nombre l'année prochaine, une expérience inouïe, à tenter absolument. Pour les sceptiques, je voudrai citer le courage de Michel Pezzot qui malgré le peu de sorties effectuées avec nous, y participe, donc pas d'excuses pour les autres, que je vois sur le vélo très souvent.

Ce ne peut être que le manque de dynamisme qui les pénalise, mais pas la forme, alors Go !!!!

Pour 2011 on s'inscrit et après c'est le passeport pour un peu de bonheur. J'espère seulement que je pourrai y participer. Je pense que lorsqu' on a vu cette colonne de cyclistes qui n'en finit pas, impossible de rouler seul sur le parcours sauf pour les premiers peut être ???



Et puis Beille, comme un cauchemar, la fatigue, la chaleur, les gens couchés dans l'herbe, ceux qui marchent à pieds, les autres dans le fossé pour se rafraichir puis repartir, faire encore un kilomètre, le sommet semble loin, si loin, chaque mètre sonne le glas de nos corps fatigués, plus rien ne compte, le cerveau vide, une seule pensée, arriver.....les regards d'envie de ceux qui sont couchés, j'ai presque honte d'être encore sur le vélo !!! La souffrance, le plaisir, plus de différences, on ne sent plus rien, même pas l'eau froide sur la tête donnée par le tuyau comme une source miraculeuse, mais qui ne résoud pas le problème, peut être l'attenuée t'elle, que peut elle faire d'autre vu l'état ou nous sommes, plus rien ne compte que d'en finir.

L'arrivée se profile, sans apporter de changement l'esprit vide, ne sait plus réagir à rien.

Plus tard un immense bonheur, la souffrance déjà oubliée, l'envie déjà de recommencer, tutoyer ce fragile équilibre qui existe entre douleur et plaisir quand les deux se rejoignent pour nous laisser comme anéanti par un sentiment de béatitude que rien ne remplace. Cela ne vaut-il pas tous les médicaments du monde ?

Je ne me suis pas étendu sur le parcours, ni sur le déroulement de l'épreuve, d'autres le feront sans aucun doute. Organisation tirée au cordeau, pas facile vu le nombre de participants, 65 motos sur le circuit, des bénévoles à tous les carrefours, même dans le plus petit village, alors pour vous faire une idée vous-même, rendez vous l'année prochaine sur l'Ariègeoise, mais sans le plateau de Beille, peut être serons nous 5000 ?





Résultats de L' Ariègeoise

Résultats 117 KM:

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	03H:54Mn:45s	30,00 Km/h
67	Jean-Marc	04H:26Mn:59s	26,30 Km/h
125	Jean-Luc	04H:38Mn:45s	25,25 Km/h
1128	Daniel	06H:12Mn:50s	18,90 Km/h
1396	Gérard	06H:45Mn:43s	17,35 Km/h
1694	Michel	07H:43Mn:46s	15,20 Km/h
1778/2239 concurrents classés			

Résultats 165 KM:

Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du 1er	05H:11Mn:41s	31,85 Km/h
72	Laurent	05H:48Mn:42s	28,45 Km/h
396	Polo	06H:45Mn:22s	24,45 Km/h
480	François	06H:57Mn:49s	23,75 Km/h
944/1148 concurrents classés			



La chevauchée alpine des « to-be-three »

Mais qui sont-ils : François, c'est le plus grand, le plus expérimenté aussi (vous aurez remarqué que je n'ai osé dire autre chose), et aussi pour la circonstance le plus gentil des organisateurs... Laurent, c'est le plus jeune, le plus fort incontestablement, et c'est celui qui ne connaissait pas les mythiques cols alpins, autrement que dans les livres. Et puis Polo, le plus petit (ça c'est pas nouveau), le plus enthousiaste peut-être, enfin c'est celui à qui il n'a pas fallu proposer deux fois d'aller passer une semaine en Maurienne pour gravir ces routes mythiques...

Jamais trois sans quatre : rien n'aurait vu le jour, si un quatrième larron, Patrice, que vous ne connaissez pas, et que seul François connaissait d'une vie antérieure dans la banlieue lyonnaise, une amitié de 20 ans, et les voilà réunis tous les deux, et nous avec eux. Patrice, au volant de sa camionnette, paré pour nous suivre partout, et qui nous a concocté un programme à la hauteur de la réputation que François nous a faite auprès de son ami... Vous imaginez ?

En découvrant le programme avec Laurent, dans la brochure reliée que Patrice nous remet à notre arrivée, nos regards se croisent, et un fou rire un peu nerveux nous envahit : 6 jours, 18 cols... de nombreux kilomètres et surtout surtout beaucoup de dénivelé !

Premier jour : 600 kilomètres... de voiture pour arriver en Maurienne, à la Chambre (mais ce n'est pas le moment de se coucher), et pendant que François se dévoue pour « monter » en voiture jusqu'à St François Longchamp, Laurent et moi-même gravissons le col de La Madeleine, histoire de se délasser après les trop longues heures assis dans la voiture... Il est 15h, chaleur torride, et nous nous jetons sur nos vélos, tels des chiens affamés qui n'auraient rien mangé de plusieurs jours !



Car notre camp de base est établi à St François Longchamp, adorable petite station de ski, située à 5kms du col de la Madeleine, que nous aurons donc la possibilité de gravir de nombreuses fois dans la semaine « pour rentrer l'appart » comme on gravit la côte de Lapeyrouse en fin de sortie club !



Second jour (le premier officiellement...) : col de Champlaurant, col du Grand Cucheron, montée de la Toussuire. On découvre des petits joyaux à l'entrée de cette vallée où François retrouve ses souvenirs intacts de ses années passées aux thermes d'Allevard, son terrain de jeu les jours de repos. Laurent guette (et trouve) des cèpes dans les épais sous-bois. L'ascension vers la Toussuire nous fait découvrir un autre décors : le gigantisme d'un nouvel empire des sports d'hiver qui porte le pittoresque nom des « sybelle ». Ici c'est hélas plutôt le royaume du béton, et la montagne y a été mécanisée à outrance de bas en haut... Fuyons !

Troisième jour : Col du Cormet de Roselend, col de la Madeleine (versant Nord). Depuis Albertville, le col du Cormet de Roselend est une très longue ascension à travers le Beaufortin, avant d'arriver en haute montagne, lac somptueux, alpages verdoyants, forêt majestueuse... Mais retour au vélo, les choses deviennent très sérieuses avec l'ascension du col de la Madeleine sur son versant le plus difficile, 25 kms d'ascension sans relâche avec des passages où ça « penche » comme dit Laurent.

Quatrième jour : col du Glandon et de la Croix de Fer, col du Mollard, col de la Madeleine (par Mongellaffey). On entre dans le vif du sujet avec en hors d'œuvre un monument, le Glandon versant Nord et ses terribles derniers kilomètres où la pente ne descend rarement en dessous de 10%...



Le col du Mollard offre le panorama exceptionnel sur les aiguilles d'Arves, impériales qui nous dominent. Notre troisième ascension du col de la Madeleine (variante sud de l'itinéraire) est la hauteur de nos espérances et laissera quelques traces... Il faut penser à récupérer d'un jour sur l'autre, la bière coule à flot dès notre arrivée, sans oublier le petit rosé qui agrmente nos excellents repas savoyards !

Cinquième jour : c'est fini l'entraînement est terminé ! C'est l'étape mythique de la semaine : enchainement col du Télégraphe, col du Galibier, et ascension de l'Alpe d'Huez. Il ne manque que le Glandon pour faire une

Marmotte (les connaisseurs apprécieront). Le géant Galibier, un must, dont les derniers virages sont agrémentés de neige de part et d'autre de la route... Au sommet nous découvrons un panorama à couper le souffle (ou alors est-ce l'effet de l'altitude) : au Nord le Mont Blanc, au Sud la barre des Ecrins et la Meije. Woah ! Que c'est beau... Il reste encore à gravir l'Alpe d'Huez après la très longue descente sur Bourg d'Oisans avec la chaleur bien présente, sans qui la montée de l'Alpe n'est pas la montée de l'Alpe !



Sixième jour : la fatigue commencerait-elle à se faire ressentir ? Col du Mont Cenis et col de l'Iseran versant Sud au menu du jour. La haute Maurienne, nous dévoile ses atours... Après le lac du Mont Cenis, nous découvrons le passage inextricable du col de l'Iseran et son glacier du Pisaillas à plus de 3000m où se pratique le ski d'été. Difficile de faire plus sauvage et plus austère ! Nos jambes répondent encore à nos sollicitations, mais le cardio-fréquence-mètre n'arrive plus à monter « dans les tours ». Il faut s'accrocher mais on tient bon !

Septième et dernier jour : ce n'est pas le dernier jour de la création, mais la cerise sur le gâteau, nous voilà repartis à gravir pas des moindres, le col de la Croix de Fer et le col du Glandon par le versant Nord Est, et terminer par notre quatrième et dernière ascension du col de Madeleine versant Sud !



Le compteur affiche 850 kms de selle et plus de 20000m de dénivelé ! Les jambes sont lourdes, mais le bonheur nous envahit. Le souvenir est déjà dans nos mémoires et dans nos cœurs. C'est l'histoire aussi de l'amitié, de fous rires, d'anecdotes, de grands moments de partage. Car anecdotes, il y aurait à raconter sans fin : quand Polo explose un pneu arrière, puis quand c'est au tour de la camionnette de Patrice d'exploser un pneu dans la descente de l'Iseran... sans oublier la bavette aux échalotes rêvée toute la semaine et qui arrive dans notre assiette le dernier jour !

A recommander sans modération à tous ceux qui auraient une semaine à consacrer au vélo en Maurienne (mais pas un jour de plus). Pour réserver le beau temps, ne pas hésiter à nous demander à l'avance... on pouvait difficilement rêver mieux !

Pour les « to-be-three »,

Polo.