



# Le Petit Journal



du

C.C.V.

MAIRIE DE



Castelmaurou

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

Rédaction : B. Peres

Mensuelle N° 139

Octobre 2010



## EDITORIAL

La saison s'achève ! Les dernières cycloportives sont passées, et des dernières randonnées vont se dérouler d'ici à la fin de ce mois avant la trêve hivernale. C'est donc presque déjà l'heure des bilans : le CCV a brillé sur toutes les randonnées qui se déroulent à proximité de chez nous, procurant une belle moissons de trophée, et les cycloportifs ont défendu haut et loin nos couleurs, jusqu'au bord de la méditerranée, dans la cité phocéenne qui est chère à mon cœur !

Quelques néophytes se sont même risqués cette saison à rejoindre le petit cercle limité des cycloportifs du CCV, et à en croire leur enthousiasme débordant et communicatif, nous leur avons passé le virus ! Ils seront donc au départ de nouvelles aventures en 2011. Et vous ?

A l'heure où le matériel et les organismes vont pouvoir se reposer un tantinet, il va être temps de pouvoir consacrer un peu plus de temps à l'organisation des activités pour 2011 et à s'assurer que la machine CCV reste bien huilée et efficace au service de tous !

Je vous avais promis de formaliser un peu par écrit la tradition orale du fonctionnement du club. C'est chose faite, et un « règlement » vous est proposé pour approbation lors de notre prochaine assemblée générale.

Les feuilles mortes ne se ramassent pas encore à la pelle, mais les premières neiges sont venues poudrer les cimes de nos chères Pyrénées. Cette quiétude n'est troublée par rien d'autre que le cliquetis régulier de la chaîne, le souffle du cycliste, et le feulement d'un souffle au sommet des grands arbres. Les sous-bois se sont gorgés d'une humidité chargée de senteurs enivrantes...

Bientôt la froidure sera là pour quelques mois, et nous éloignera des pentes escarpées.

Carpe diem !

### Polo

#### Assemblée Générale

Elle aura lieu le **Samedi 13 Novembre 2010 à 17 h30**

Salle des Fêtes de CASTELMAUROU

Ordre du jour :

- Rapport moral.
- Rapport sportif.
- Rapport financier.
- Election du bureau.
- Approbation du règlement.

Conformément aux statuts du club, le bureau sera renouvelé dans sa totalité.

Les candidats à l'élection du nouveau bureau voudront bien se faire connaître avant l'Assemblée Générale.

Cet avis tient lieu de convocation à l'Assemblée Générale où votre présence est indispensable.

# COMPTE RENDU DE LA REUNION DU VENDREDI 10 SEPTEMBRE 2010

## Présents :

ARBERET – BANZATO - BARON – BARREYRE - BARTHE – BAUBY -BILHERAN S. - BILHERAN B. - BISOGNIN  
BORDES – BOUSQUET - BOUTONNET – BOYER – CADEI - CARE – CHABAUD R. – CRABETTE – DANEL – DE GUIBERT  
DELEAU - DOUELLE – DRAVIGNY - HAUVETTE – JULIA - JUSTE - LANGUILLE - LARTIGUE – LASSERRE – LE BRIS  
LESPARRE - LOUPIAS - MAROT - PERES – PEZZOT - RAYNAUD - REVILLOT - RICARD – RIGO - RODRIGUEZ

**(Soit 39/62 licenciés)**

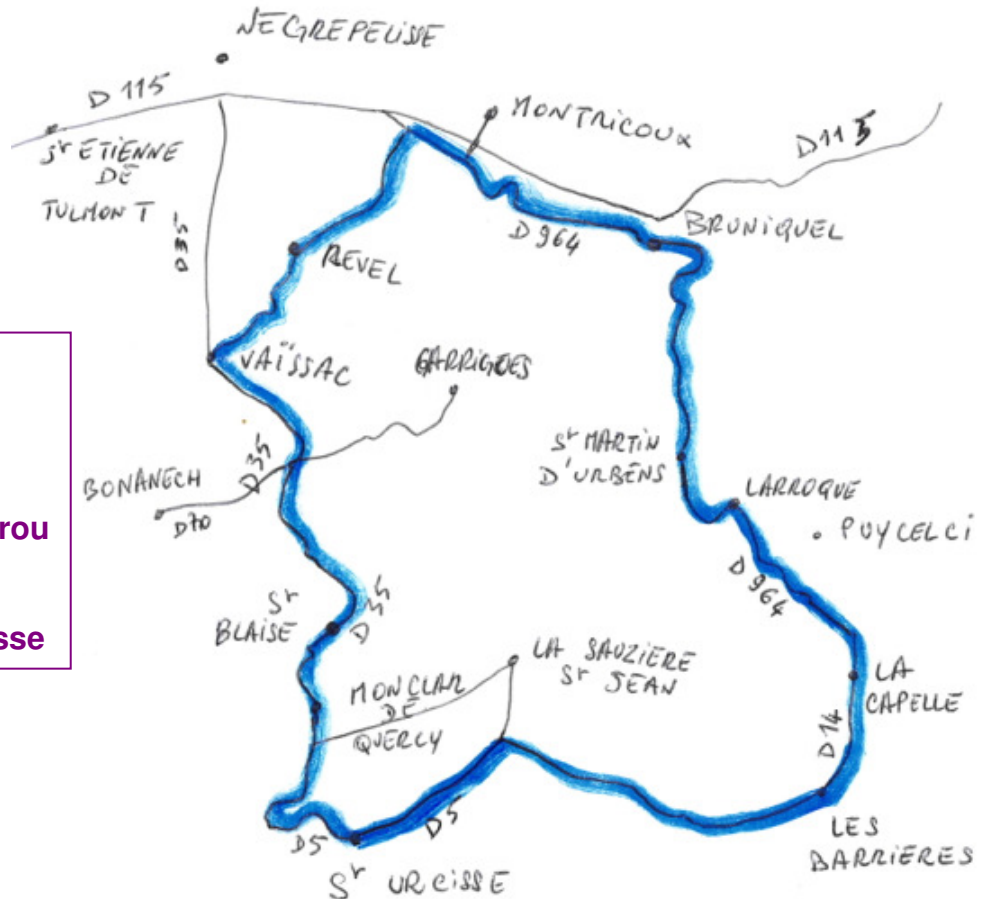
- Rando CCV2010 : Accidents CCV de l'été :  
Le Président revient sur les deux accidents graves de l'été :  
Serge Méric lors d'une chute collective dans le cadre d'une sortie club le 1/08. Serge est en convalescence à la clinique du Cabirol. Il devrait pouvoir poser le pied sous une dizaine de jours.  
Laurent Ceolotto lors d'un entraînement « libre », renversé par un automobiliste qui n'a pas respecté une priorité.  
Laurent vient d'être opéré de l'arcade sourcilière et se repose chez ses parents à Lapeyrouse.  
Serge et Laurent transmettent leurs remerciements à tous les CCViens qui leur ont manifesté leur soutien / réconfort pour ces épreuves difficiles.
- Sortie interne du 11/09 :  
Le parcours sera celui des Baronnies au départ de Heches (autoroute sortie Lannemezan) à 9h30 avec un départ en voiture de Castelmaurou à 7h30. A priori il y a 7 participants à s'être déclarés.
- Sortie interne du 9/10 :  
Traditionnellement la sortie interne d'octobre est ouverte au plus grand nombre, et est suivie d'un repas au restaurant. Cette année, le restaurant visé est celui de St. Urcisse. La sortie serait au départ de ce village. José confirmera la réservation au restaurant et rebouclera avec Gérard Bousquet s'il y a un problème.  
20 volontaires environ se sont déclarés, la confirmation définitive se fera par internet ou par téléphone, car il n'est pas possible d'attendre la réunion d'octobre qui a lieu la veille.
- Repas AG de novembre :  
Une liste préliminaire de participants (à confirmer à la prochaine réunion) a été établie, soit environ 60 personnes.  
Le menu a été arrêté suite à sondage :  
Foie gras,  
Saumon,  
Pavé de Bœuf,  
Crème brûlée en dessert.
- Programme : Jean Marc fait le compte rendu de la réunion à la commission FSGT, puis balaye traditionnellement les randonnées passées et à venir.
- Semaine au Portugal - information d'Antoine (non présent) :  
Antoine vous rappelle qu'il organise 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. Les dates ont été arrêtées du 28/04 au 8 mai. Plus d'information lors de la prochaine réunion
- retour d'expérience des accidents en matière d'assurance FSGT :  
L'assurance FSGT nous couvre :  
En cas d'accident corporel pour tout dépassement d'honoraires après prise en charge sécu + mutuelle. Attention il n'y a pas de prise en charge de perte ou manque à gagner pendant la période d'arrêt de travail.  
En cas d'accident matériel, uniquement en responsabilité civile avec tiers identifié.  
Il est donc conseillé à tous de vérifier auprès de leur assurance perso la manière dont ils sont couverts. Certaines assurances, telles la MAIF ou MAAF couvrent déjà très bien les accidents en vélo (même sans tiers identifiés) et des contrats additionnels (tels PRAXIS à la MAIF) viennent compléter très avantageusement les garanties pour une cotisation annuelle familiale de quelques dizaines d'euros.  
Un sondage sera fait à la prochaine réunion pour déterminer si une telle formule d'assurance pourrait être proposée par le CCV à ses membres (moyennant une cotisation).  
Serge Bilheran nous fait part de sa formule d'assurance spécifique (15€/mois) qui le couvre aussi pour le vol du vélo (valeur remplacement à neuf pendant les 2 premières années).
- Logistique bosses du 13 :  
7 CCViens iront à Marseille le week-end prochain participer à la cyclo sportive des bosses du 13.
- Journée des associations : Le président remercie Gérard Bousquet qui a représenté le CCV lors de cette journée.  
Le contact a été pris avec une personne intéressée.

Pot de l'amitié offert par Michel PEZZOT.

**PROCHAINE REUNION LE SAMEDI 13 NOVEMBRE 2010 A 17H30  
ASSEMBLEE GENERALE**

# SORTIE DE FIN D'ANNEE

**Samedi 09 Octobre**  
**Saint-Urcisse**  
**Circuit d'environ 60 KM**  
**Départ 8H00 de Castelmaurou**  
**ou**  
**Départ 9H00 de Saint-Urcisse**



## Annonce - Les Cycles du Girou



### FIN DE SERIE TEXTILE EQUIPE PRO

EQUIPE	ANNEE	TAILLE					
		36/41	42/45	46/48			
Collant	BIANCHI						1
Cuissard	GEROLSTEINER					2	
Cuissard	FDJ	BLANC			1	1	
Cuissard	COFIDIS				2	2	2
Maillot été	GEROLSTEINER	ZIP COUR					1
Maillot été	COFIDIS	ZIP COUR			1		
Maillot été	CSC	ZIP LONG					4
Maillot été	BOUYGUE TELECOM	ZIP LONG			1		
Maillot été	CAISSE EPARGNE	ZIP LONG				1	
Maillot été	FDJ	ZIP COUR			1	1	
Maillot été	COFIDIS	ZIP COUR					1
Maillot été	COLUMBIA HIGHRAOD	ZIP COUR				4	
Maillot hiver	FASSA BORTOLO						1
Maillot hiver	ALESSIO BIANCHI						1
Maillot hiver	CREDIT AGRICOLE						1
Maillot hiver	CAISSE EPARGNE						1
Maillot hiver	FDJ				2	1	
Maillot hiver	LE BOULANGERE				1		
Gants été	BARLOWORLD		1	2	3	2	2
Gants été	COLUMBIA HIGHRAOD			1	2	5	
Gants été	ASTANA			2		4	
Gilet	LA BOULANGERE						1
Chaussettes	FDJ						4
Chaussettes	CAISSE EPARGNE						7

Passer commande à l'aide du Bon de Commnde ci-joint accompagné de l'acompte.  
 Offre valable jusqu'à épuisement du stock.

### PRIX VENTE

30,00 €

35,00 €

69,00 €

69,00 €

25,00 €

25,00 €

25,00 €

25,00 €

25,00 €

55,00 €

55,00 €

55,00 €

30,00 €

30,00 €

30,00 €

30,00 €

15,00 €

29,00 €

29,00 €

25,00 €

15,00 €

15,00 €



CSC 2006



Cofidis 2006



Caisse Epargne 2007



Gerolsteiner 2007



FDJ 2009



Bouygues 2009



Cofidis 2009

Melle DOUELLE Agnès  
 Les Cycles du Girou  
 Apt N°4 10 Av du Champ de Foire  
 31380 GRAGANGUE






N° SIRET: 5180429400016  
 Tél: 06.48.89.05.47  
 Mail: lescyclesdugirou@gmail.com



# LES SORTIES ECOULEES SEPTEMBRE - OCTOBRE



## SEPTEMBRE

Samedi 11	<b>SORTIE INTERNE</b>	<b>HECHES (Les Baronnie) :</b> 7 Participants CCV : ARBERET - BAUBY - BARTHE - CADEI - REVILLOT RICARD - RODRIGUEZ
Dimanche 12 	<b>FSGT</b>	<b>SALLES/GARONNE (29ème Randonnée du Volvestre):</b> 172 Inscrits - 9 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - CARE - DELEAU DOUELLE - HAUVETTE - LARTIGUE - LE BRIS - PERES
Dimanche 19  	<b>FSGT</b> <b>CYCLOSPORTIVE</b> <b>CYCLOSPORTIVE</b>	<b>CASTELGINEST (La Flèche Occitane):</b> 370 Inscrits - 17 Participants CCV : BANZATO - BARON - BILHERAN S. BOFFO - CADEI - CARE - COUDERC - DELEAU - HAUVETTE - LOUPIAS LAFFORGUE - LE BRIS - MAROT - PINEL - REVILLOT - RAYNAUD - RIGO <b>BLAGNAC - (LA GEORGES GAY) :</b> 300 Inscrits - 2 Participants CCV : DOUELLE - DRAVIGNY <b>MARSEILLE - (LES BOSSES DU 13) :</b> 2500 Inscrits - 7 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY - LARTIGUE PERES - RICARD - RODRIGUEZ
Dimanche 26 	<b>FSGT</b>  <b>1er</b>	<b>LAUNAGUET (Randonnée de l'amitié):</b> 330 Inscrits - 29 Participants CCV : BANZATO - BARON - BAUBY BARTHE - BILHERAN S. - BISOGNIN - BOFFO - BOYER - CADEI - CARE CHABAUD C. - CHABAUD R. - COUDERC - DOUELLE - ESTEVES GAYRAL - GLEYZES - HAUVETTE - LAFFORGUE - LANGUILLE LARTIGUE - LE BRIS - LOUPIAS - PERES - PEZZOT - PINEL - REVILLOT RIGO - RODRIGUEZ

## OCTOBRE


Samedi 02	<b>Commission FSGT</b>	<b>SABARAT (Randonnée d'Automne) :</b> 133 Inscrits - 3 Participants CCV : ARBERET - BARTHE - BAUBY
Dimanche 03 	<b>FSGT</b>  <b>2ème</b> <b>CYCLOSPORTIVE</b>	<b>FENOUILLET (La fête du vélo) :</b> 321 Inscrits - 17 Participants CCV : ARBERET - BARON - BARTHE - BAUBY BISOGNIN - BOFFO - DELEAU - DOUELLE - ESTEVES - GLEYZE HAUVETTE - LAFFORGUE - LANGUILLE - LARTIGUE - LE BRIS - PERES REVILLOT <b>SAINT-GIRONS - (LA CASARTELLI) :</b> 400 Inscrits - 5 Participants CCV : BOUSQUET - JUSTE - LESPARRE - PEZZOT RICARD



# LES SORTIES A VENIR OCTOBRE - NOVEMBRE



## OCTOBRE

Samedi 09	Circuit VO N° 27 Circuit VA N° 12 <b>SORTIE FIN ANNEE</b>	Direction CASTELNAU / GRENADE : V1 - 77 KM // V2 - 72 KM Direction LANTA / AIGREFEUILLE : V1 - 70 KM // V2 - 60 KM <b>SAINT URCISSE</b> : 1 Circuit de 60 à 70 KM maxi. Départ 8H00 place de Castelmaurou ou 9H00 de Saint Urcisse
Dimanche 10	<b>FSGT</b> <b>FFCT</b>	<b>VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS (Rando du Vent d'Autan):</b> 3 Circuits : 35-72-87 KM. Ravitaillement à CAIGNAC Inscriptions à partir de 7H30 – Halle au Salé  <b>MONTRABE (8ème Rando route Montrabéenne):</b> 3 Circuits : 45-75-90 KM. Ravitaillement à Roquesérière Inscriptions à partir de 7H30 – Salle Petite gare
Samedi 16	Circuit VO N° 29 Circuit VA N° 28 <b>FSGT</b>	Direction SAINT RUSTICE / VILLEBRUMIER: V1 - 78 KM // V2 - 72 KM Direction LAVAUUR / BANNIERES : V1 - 78 KM // V2 - 74 KM  <b>LASSERRE (Rando des Châtaignes):</b> 3 Circuits : 38-54-78 KM. Pas de ravito sur le parcours. Inscriptions à partir de 13H00 – Salle des fêtes
Dimanche 17	<b>FSGT</b> 	<b>SAUBENS :</b> 3 Circuits : 30-75-90 KM. Ravitaillement à CAUJAC Inscriptions à partir de 7H30 – Salle des fêtes  <b>TUNISIE (19ème RANDO RAID VTT)</b> 17 au 24 Octobre – Raid de 250 KM en 5 étapes
Samedi 23	Circuit VO N° 31 Circuit VA N° 30	Direction VILLAUDRIC / NOHIC : V1 - 81 KM // V2 - 77 KM Direction TEULAT / VENDINE : V1 - 79 KM // V2 - 73 KM
Dimanche 24	<b>FSGT</b>	<b>PECHBONNIEU (Randonnée du Relais):</b> 3 Circuits : 43-68-81 KM. Ravitaillement Verfeil Inscriptions à partir de 7H30 – Gymnase Colette Besson
Samedi 30	Circuit VO N° 23 Circuit VA N° 26	Direction POMPIGNAN / FABAS : V1 - 74 KM // V2 - 74 KM Direction PRUNET / LACOUHOTTE : V1 - 76 KM // V2 - 71 KM
Dimanche 31	Circuit VO N° 23 Circuit VA N° 26	Direction POMPIGNAN / FABAS : V1 - 74 KM // V2 - 74 KM Direction PRUNET / LACOUHOTTE : V1 - 76 KM // V2 - 71 KM

## NOVEMBRE

Samedi 6	Circuit VO N° 25 Circuit VA N° 10	Direction BESSIERES / VILLAUDRIC : V1 - 75 KM // V2 - 73 KM Direction GARRIGUES / MONTCABRIER : V1 - 67 KM // V2 - 67 KM
Dimanche 7	<b>FSGT</b>	<b>LEGUEVIN (Randonnée Humanitaire) :</b> Inscriptions à partir de 7H30
Samedi 13	<b>Assemblée générale</b>	17h30 - Salle des fêtes

# COMPTE RENDU DE LA SORTIE INTERNE DANS LES BARONNIES (par Polo)

Jorys ne va pas nous féliciter, pas un de nous n'avait pensé à prendre l'appareil photo pour immortaliser l'instant ! La magie d'internet c'est de pouvoir néanmoins agrémente ce compte rendu de quelques vues locales...

Pourtant il y avait matière à faire des photos. A commencer par le temps, exceptionnel, et puis les participants beaux, fringants, magnifiques tous de jaune vêtus, au départ de Heches, petite bourgade pittoresque à l'entrée de la vallée d'Aure.

Mais n'oublions pas les 7 participants : Jean C, en pleine forme, après un été sportif à braver la tramontane et les sommets de l'arrière pays du Languedoc. Thierry (autrement surnommé Verfeil), joyeux comme un pinson, lui aussi a profité des vacances pour cumuler les kilomètres ! Didier (le Barça), qu'on ne présente plus, prêt à en découdre avec les difficultés de pesanteur. Eric (La Grinche), dont c'est la première incursion de la saison en montagne (prêt à en découdre avec le Barça). Jean-Luc (le coach ou le petit jaune) qui expérimente de nouvelles méthodes d'entraînement sur le Barça (peut mieux faire !)... François (Le Doc) toujours en quête d'expérimenter de nouveaux produits, et Paul (Polo) qui aime bien expérimenter de nouveaux produits (tant que ça marche...).

Et nous voilà partis en direction des Baronnies. La première difficulté est absorbée à vive allure et dans la bonne humeur. Il faut dire que le col de Coupe ne fait guère plus de quelques hectomètres de pentes douces. C'est un gentil hors d'œuvre qui laisse la possibilité de se raconter quelques bonnes blagues, dont celle du « chinois » trop petit dans sa cabine d'essayage... On a failli en tomber de vélo !

Les côtes encore endolories par nos rires, nous dévalons d'alpages verdoyants en épaisses forêts, puis attaquons le premier plat de résistance : le Couret d'Asque. Rien de bien méchant, mais l'inclinomètre indique plus de 8% de pente, fort heureusement ça ne dure pas.

L'heure n'est plus aux rires quand nous attaquons les pentes redoutables du col des Palomières, 12 à 13% s'inscrivent sur le compteur durant quelques hectomètres. Il faut prendre son rythme et son souffle. On débouche au sommet sur un des plus beaux panoramas de la région : à l'infini on découvre à nos pieds villages et vallons des Baronnies jusqu'au plateau de Lannemezan à l'Est, tandis qu'à l'Ouest s'étend la ville de Tarbes.



Il est temps de dévaler les périlleux virages, traverser Bagnères de Bigorre, puis attaquer la longue et monotone vallée de Campan, célèbre pour ses mounaques (poupées de chiffon posées aux portes des maisons). Pendant d'interminables kilomètres, en file indienne sur les longs faux plats à cause de la circulation automobile, nous luttons avant d'arriver au ravitaillement en eau de Ste Marie. On apprécie de pouvoir mettre pied à terre et s'abreuver à la jolie fontaine !

De là, il est décidé que chacun à son rythme gravirait le col d'Aspin et qu'un regroupement se ferait au point culminant de notre parcours. Les 7 CCviens s'élancent en direction du sommet, 13 kilomètres d'ascension dont les 8 premiers, de pente moyenne faible, sont en réalité les plus usants, car alternent entre des passages assez raides de quelques centaines de mètres suivis de replats. La tentation est forte de relancer sans ménager ses forces...

Oui, mais ce serait oublier qu'après la station de ski de Payolle à 5 kilomètres du sommet, les pentes s'inclinent plus sérieusement (moyenne à 7,5%) avec des passages très soutenus tutoyant les 10%.



Chacun d'entre nous a rendez-vous avec soi-même et la lutte s'engage pour franchir cette ultime difficulté au mieux. Tout le monde arrive sain et sauf au milieu d'un troupeau de vaches dont nous venons troubler la quiétude. Nous découvrons le paysage somptueux de la vallée d'Aure surmontée des imposants sommets enneigés du Néouvielle. Waoh !

Il ne reste qu'à se laisser glisser qu'à Arreau, puis le long de l'Adour jusqu'à notre point de départ.

C'est le moment bienvenu et bien mérité de déguster un petit jaune (non nous n'avons pas mangé ni bu du Jean-Luc Ricard...), sans oublier un petit rosé pour agrémenter notre picnic !

C'est bien dommage que nous n'ayons été plus nombreux à partager cette sortie épicurienne bien sympathique, sur les terres de notre ancien président Bernard, qui aurait pu nous servir de guide pour la circonstance ! Malgré son absence nous avons trouvé notre chemin sans encombre, et nous avons bu un verre à sa santé à l'arrivée.

Pour le team, Polo.



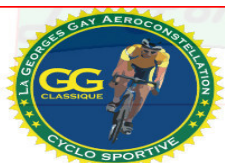
# ESPACE CYCLOSPORTIVE



## Les résultats :



Résultats du 94 KM			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	2H:30Mn:10s	37,56 km/h
156	Jean-Marc	2H:55Mn:22s	32,16 km/h
267	Eric	3H:02Mn:27s	30,91 km/h
414	Didier	3H:12Mn:37s	29,28 km/h
682	Benoit	3H:29Mn:25s	26,93 km/h
1262	Temps du dernier	8H:25Mn:20s	11,16 km/h
Résultats du 136 KM			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	3H:42Mn:43s	36,64 km/h
62	Polo	4H:12Mn:10s	32,36 km/h
80	Jean-Luc	4H:15Mn:49s	31,90 km/h
203	François	4H:40Mn:32s	29,09 km/h
501	Temps du dernier	7H:13Mn:11s	18,81 km/h



## "Georges GAY Aéroconstellation"

Résultats du 85 KM			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	2H:17Mn:41s	36,16 km/h
142	Agnes	2H:56Mn:33s	28,20 km/h
187	Alain	3H:32Mn:16s	23,46 km/h
193	Temps du dernier	3H:54Mn:02s	21,27 km/h



## La Casartelli



Résultats du 99 KM			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	3H:07Mn:41s	31,60 km/h
145	Michel J.	4H:26Mn:10s	22,30 km/h
171	Gérard	4H:48Mn:27s	20,60 km/h
194	Michel P.	5H:03Mn:23s	19,60 km/h
214	Temps du dernier	5H:38Mn:59s	17,50 km/h
Résultats du 119 KM			
Place	Nom	Temps	Moyenne
1	Temps du premier	3H:49Mn:38s	32,10 km/h
46	Jean-Luc	4H:40Mn:43s	25,40 km/h
114	Raphaël	5H:30Mn:39s	21,60 km/h
135	Temps du dernier	6H:32Mn:48s	18,20 km/h



(par Benoit)

Merci à Prémalliance, sponsor principal de l'épreuve, pour son aide logistique (dossards prioritaires, hôtel,...)



Les CCViens  
prêts  
au départ !!



C'est l'attente dans le sas prioritaire.

Col de la Gineste, la meute des 2500 coureurs est lâchée ...



Petit souvenir  
des  
bosses 2010 !!!

Heureusement,  
Prémalliance 1er  
du challenge Entreprise  
merci les gars !!!!



# UNE SAISON DE CYCLOSPORTIVES

(par Michel)

Après une saison précédente bien chargée en cyclosporatives (j'en avais fait sept avec l'Etape Mondovélo au Ventoux) je pensais couper un peu cette année mais la perspective d'une nouvelle Etape du Tour dans les Pyrénées m'a relancé pour une nouvelle saison.

Je commençais donc par la Castraise avec un temps bien plus agréable que l'an dernier et un circuit qui m'a paru plus intéressant. Je la finissais sans trop de soucis mais sans m'y sentir vraiment bien non plus.

Viens ensuite l'Albigeoise, toujours aussi bien organisée mais avec des parcours qui, au fil du temps, me paraissent de moins en moins intéressants. En plus, je ne m'y sens pas vraiment bien malgré quelques séances d'entraînements supplémentaires.

La Pyrénéenne, obligé de partir la veille, hôtel, repérage, déjà plus compliqué et puis c'est le Tourmalet, premier gros col de la saison. Nous partons du centre Laurent Fignon, à Bagnères pour attaquer le col par Barèges. Léger faux plat descendant jusqu'à la côte de Loucrup, autrement dit « départ canon » et j'ai du mal à prendre un groupe moi qui suis plutôt du genre « diesel » ce qui fait que je retrouve très vite seul.

Je ferai donc tout à mon rythme, à l'arrière avec quelques esseulés que je croiserai tout au long de la course, un coup devant, au autre derrière en fonction des arrêts. Au ravitaillement de Barèges, on nous menace de nous éliminer mais devant le tollé tant des coureurs que des bénévoles du ravitaillement, finalement on nous laissera arriver au bout. Je finis bien (pour moi) malgré la chaleur et je passe ce monument sans trop souffrir. A l'arrivée, j'ai le plaisir de retrouver Paulo qui termine la « grande ». Et oui, chacun son niveau !

Passons à l'Ariegeoise, mythique, beaucoup de monde, 4000 engagés sur les trois courses, organisation sans faille, LE MONUMENT des cyclo. Un bémol pour le repas, indigne pour une telle épreuve depuis deux saisons. Le temps est au beau et il fera très chaud, trop chaud dans Beille. Je suis bien les trois quarts de la course mais le parcours en crête avant Les Cabannes me casse un peu. Après quelques minutes de repos au « ravito » (avec musique et pom pom girls, très mignonnes... !) j'attaque Beille bien fatigué. Ce sera un enfer ! Il fait bien trop chaud et je m'arrête beaucoup trop souvent. Je finis pas arriver en haut après 3h de calvaire. Jamais je n'ai mis autant de temps dans Beille et je suis démoralisé en vue de l'Etape du Tour.

Et puis le 18 juillet, nous y voilà.. A Pau depuis la veille en ayant laissé ma voiture à Bagnères, debout à 5h pour être à 6h dans le sas de départ et départ à 7h pour 200km et trois cols costauds (Marie-Blanche, Soulor et Tourmalet) c'est déjà une autre dimension...

Comme toujours, cette épreuve me transcende et dès le départ je me sens bien. Quelques côtes avant d'attaquer Marie-Blanche, où nous monterons 2km à pied jusqu'à 500m du sommet, je le passe bien. Longue descente, puis la vallée, long faux plat avant le Soulor. Il commence à faire chaud, le peloton s'est éclairci mais je suis encore bien entouré, la fatigue est là mais j'arrive au sommet sans trop de problème. Courte halte pour l'eau et encore une descente de folie, je me régale !

Argeles et en route pour le Tourmalet et là je prends un gros coup de fatigue entre Pierrefite et Luz, à tel point que je me demande vraiment comment je vais aborder le géant qui s'annonce... Mais paradoxalement, dès la première rampe, j'ai l'impression que la fatigue a disparu... Toutefois, ça ne sera pas une partie de plaisir. La chaleur est étouffante, on nous asperge d'eau glacée, comme toujours il y a des coureurs étalés dans les fossés, d'autres qui vomissent et les ambulances ramassent les plus mal en point. J'arriverais en haut mais hélas avec quelques minutes de trop, un peu de temps perdu au téléphone aura suffi à m'éjecter du classement... Il me reste la médaille !

Comme toujours, après l'Etape, je coupe quelques semaines et n'ai repris le vélo, progressivement que fin août. J'avais bien en tête de faire une autre cyclo avant l'hiver mais n'arrivais pas à me motiver pour m'engager encore dans ce genre d'épreuve éprouvante. La Casartelli me trottait en tête, j'hésitais longtemps et finalement me décidais le dernier jour de l'inscription.

C'est ainsi que je me retrouvais ce dimanche 3 octobre à Saint-Girons pour 99 km et trois cols pensant ne pas être vraiment préparé pour cette épreuve en fin de saison. Le temps est beau, Gérard et Michel sont là aussi, ce sera au moins une belle journée d'automne.

Et finalement, je me suis régalé et je ne me suis jamais aussi bien senti dans une cyclo cette année. Bien sur, comme d'habitude je termine loin mais en ayant vraiment pris du plaisir avec un bémol pour les ravitaillements tout aliment solide avait disparu à mon passage et depuis longtemps puisque Michel (J) et Gérard se sont retrouvés dans la même situation que moi en étant passés bien avant. C'est dommage mais malgré tout cette épreuve est pour moi le meilleur moyen de clôturer la saison.

Mais après 13 épreuves en deux ans, je pense quand même que l'année prochaine, je vais couper un peu.



Dimanche 5 Septembre 2010



## Ma première Cyclo !!!

J'y vais, j'y vais pas ? Pour une première, le choix n'était pas simple et devait réunir plusieurs critères : niveau de difficulté, paysages, organisation, période de l'année par rapport à mon état de forme.

Nous avons choisi avec Eric Le Bris la Lapébie, épreuve Pyrénéenne bien connue.

Notre objectif : le brevet d'argent, soit moins de 4H50 pour la Serge Lapébie avec 108 km, 2185 m de dénivelé et 3 cols. Ambitieux, pas ambitieux ?

Difficile d'étalonner sans repères...Mais l'objectif est fixé, il faut le tenir.

Nous sommes maintenant au départ avec Eric et François Bauby, au milieu d'environ 600 cyclistes. Nous décidons avec Eric de rouler à notre rythme pour gérer au mieux notre effort, si nous sommes ensemble tant mieux. Les Pyrénées nous entourent, le speaker rappelle les règles élémentaires de sécurité, et en hommage à Laurent Fignon, Luchonnais d'adoption, nous respectons une minute de silence. Je ne peux m'empêcher de penser au dénivelé. La montagne n'a pas été au programme cette année...je n'ai jamais enchaîné 3 cols..En plus j'ai une envie pressante et le départ est dans 2 minutes..Bon, on verra bien. Top départ. Je me concentre pour rester dans le paquet, c'est très rapide car c'est un faux plat descendant sur les 30 premiers kilomètres jusqu'au cols des Ares. Sans échauffement, pas simple. Le groupe est très dense, ça va vite, le compteur annonce régulièrement 45 km/h. Si il y a un coup de frein...

Très rapidement, je me retrouve au milieu du col des Ares, sur la plaque, en train de doubler... Je le monte trop facilement. Est-ce l'euphorie ? Ce « petit » col fait quand même 7km pour une moyenne de 5%. Je dois me concentrer sur l'objectif qui est 1) terminer, 2) 4H50 maxi.. Je met donc sagement le petit plateau en pensant au col du Menté qui nous attends. Eric avec qui je roulais s'éloigne. François est loin devant. La descente qui suit et la route vers le Menté se font très vite, je suis dans un bon groupe et je me demande quand je vais pouvoir lever le pied pour reprendre mon souffle avant d'attaquer le deuxième col !

Le Menté arrive, et avec lui les premières difficultés. Je mets tout à gauche, place bien mes mains sur le guidon. Dur mais les virages à plat m'aident. Je me fais doubler régulièrement, ça me fait râler de ne pas pouvoir accélérer mais je parvient à rester concentré dans l'effort..J'entends des applaudissements et un missile bleu me double sous les encouragements des spectateurs...C'est Pomentchov (?) qui monte mains en bas, avec le maillot bleu des Katusha. Je monte à 12 km/h, il doit être au moins à 30 et nous sommes dans la portion à 11,5% de dénivelé ! Je perds ma concentration et je réalise à ce moment là qu'il fait très chaud, que mes bidons sont presque vides et l'envie pressante ne m'a pas quittée . Je dois absolument m'arrêter. Je remonte sur mon vélo pour apercevoir 400 m plus loin le ravito ! 2 arrêts sur 400 m ; peut mieux faire car ça fait baisser la moyenne.

Je prends ma revanche dans la descente et j'attaque seul la plaine. 30 km de faux plat montant avec léger vent de face ; il faut que je trouve un groupe. La fatigue est maintenant là, je commence à avoir des douleurs dans les jambes. Enfin un bon groupe arrive, je prends les roues, reprends mon souffle, on passe la frontière et je retrouve Eric quelques km avant le Portillon. Le timing est bon, nous sommes fatigués mais confiants (en ce qui me concerne ; pas trop quand même).

L'ascension commence, je ne le voyais pas si dur ce col mais il est vrais que c'est le troisième ! Et il n'y a aucun temps de repos, aucun moyen de récupérer, car même dans les virages, ça « penche »!

D'autres crampes arrivent, j'ai trop chaud, je roule maintenant au ralenti, je pense à mes 4H50.

Je vois pas mal de cyclistes arrêtés, à l'ombre ou assis sur la rambarde. J'essaie de me persuader que je ne mettrai pas pied à terre...Les paysages magnifiques m'apportent du réconfort, je me dis qu'à vélo c'est plus beau qu'en voiture. Toutes les raisons sont bonnes pour trouver la motivation nécessaire.

Dans la portion à 8,5%, j'ai une crampe insupportable. Je ne peux que m'arrêter, heureusement à proximité d'une secouriste qui m'aide ensuite à remonter sur le vélo. Il reste 4 km avant d'atteindre le haut du col, je ne suis pas rassuré par rapport à l'objectif. J'ai mal partout, je n'ai qu'une idée en tête : ne pas lâcher.

La crampe revient mais elle est supportable, je crois que de toute façon je ne ressens plus grand chose.. J'arrive enfin en haut du col, la tête vide, et je bascule doucement vers la descente. Je reste quelques minutes sans pédaler, je reprends mes esprits, mon souffle revient, le vent frais me réveille, les douleurs s'effacent. Je commence à réaliser que j'ai franchi 3 cols, que mon objectif est atteint. L'euphorie me reprend. Je descend vite, très vite et j'arrive enfin à Luchon.

La suite, c'est une bonne bière puis on se refait le parcours devant un cassoulet au casino de Luchon avec Paulo, Eric et François. Effort, réconfort, partage....

Je recommande cette cyclo à mes camarades CCVIENS évidemment .Vive le vélo !

**Claude**