



La Sacoche

Septembre 2009 n°7

Le Bulletin des cyclos qui ont le temps

« C'est pas l'Homme qui prend le vélo, c'est le vélo qui prend l'Homme...tatatatan »

Adapté très librement d'une chanson de Renaud

Ces cinglés du Ventoux.....

S'il est un Mont célèbre dans presque le monde entier, c'est sans galérer le Mt Ventoux qui du haut de ses 1912 m domine à perte de vue la Provence béatement étalée à ses pieds. Moins haut que ses frères himalayens ou andins, moins enneigé que le fier Mt Blanc, il a acquis au fil du temps plus de qualificatifs qu'eux tous réunis.

Sous les plumes journalistiques, par les envolées lyriques des radios reporters sportifs et par la faconde provençale il fut tour à tour baptisé le Géant de Provence, le Mont chauve, la Pyramide minérale, le Juge de paix, l'Olympe de la Provence. Il faut bien reconnaître qu'il est unique de par sa forme massive visible à des dizaines et des dizaines de kilomètres à la ronde juste soulignée à l'ouest par les Dentelles de Montmirail.

Aussi, dès qu'un organisateur veut enjoliver son parcours, il ne rate pas une occasion d'y faire passer ses concurrents. Mais point besoin d'organisateur mercantile pour inciter à gravir ses pentes raides et aller chatouiller son sommet. Il fait partie de ces lieux propices aux défis. On peut dire comme le Dr Gabriel Paccard★, le vainqueur du Mt Blanc à qui l'on demandait le pourquoi de son ascension : « Parce qu'il est là ! »

Et oui, parce qu'il intrigue les hommes depuis toujours, le Ventoux est le terrain de jeux de bon nombre de sportifs qui se lancent sur ses pentes. Déjà en l'an de grâce 1336 le poète italien Pétrarque en fit péniblement l'ascension et écrivit que la raideur de la pente est propice pour atteindre la perfection de l'âme ! Par delà l'exploit sportif le platonique soupirant de Laure de Noves démontra que, contrairement à la légende répandue dans les villages alentours, le diable n'y vivait point dans ses noires forêts.

Depuis bien des sportifs l'ont fréquenté : courses de voitures, atterrissages osés, skieurs, marcheurs et bien sûr cyclistes en tous genres. Les pages écrites à son sujet disent toutes que jamais le vaincre ne fut facile. Bien des drames plus ou moins retentissants, certains aux dénouements funestes, eurent ses flancs comme décor. Au Tour 1955, grosse chaleur, A.Malléjac reste ½ h dans le cirage et abandonne ; idem pour Ferdi Kubler qui s'effondra et subit le même sort. Une stèle jonchée de débris cyclistes rappelle vers le sommet que Tom Simpson, un joyeux et talentueux pro, y laissa la vie 12 ans plus tard.

Dans ce numéro

- *Ces Cinglés du Ventoux.....pp 1-3.*
- *Premiers pas en Cévennes.....pp 4-5*
- *Dans les vents de l'Aude.....pp 6-7*
- *Communiqués.....p 8*

Hors Texte : Journée « féminines CODEP

(la suite en pages 2 et suivantes)

Sur simple demande à La Sacoche, recevez le n° 140 spécial VENTOUX du Crococycle , bulletin officiel du GCN, paru en janvier-février 2007 - Treize pages consacrées au Géant de Provence

(suite de la page 1)

Dans tous les cas, ces malheureux n'avaient pourtant pas bu du Côte du Rhône ... Pour nous les cyclos un petit monument plus modeste est érigé au col des Tempêtes pour rappeler la disparition tragique d'un des nôtres, Pierre Kraemer, en avril 1983. Très connu dans le milieu des Audax Parisiens, il était détenteur de plusieurs randonnées au long cours ; souvent capitaine de route et dévoué compagnon, il était célèbre pour ses bacchantes qui le faisait surnommé « le Gaulois ». Se sachant atteint par un mal incurable, il voulut une dernière fois par une hivernale se mesurer en franchissant le Ventoux. Il fut retrouvé enseveli sous un linceul neigeux d'un mètre d'épaisseur. Depuis une randonnée permanente Paris- le Ventoux (1.000 km) perpétue son souvenir. Qu'on ne méprenne pas, c'est une fin réfléchie qu'il vint chercher et non un improbable exploit, chapeau bas.

Depuis, une sympathique confrérie a vu le jour, celle des **Cinglés du Ventoux** en 1988, tout un programme. Le jeu consiste à hisser ses abattis par les trois routes d'accès en une journée. Tout cela pour démontrer qu'un cycliste un peu entraîné peut, sans fatigue excessive, le monter par ses 3 accès soit un total de 68 km de côte pour un dénivelé de 4443 m ! Dans le palmarès copieux des adeptes confirmés, on trouve le Président de la FFCT, D.Lamouller, J. Gervais et C. Séguy de St Jean du Gard, les Vigouroux Mr et Mme, l'historien patenté de la Fédé Raymond Henri et une dame souvent citée Mme Florence Girard, de St Génies de Comolas . Je n'aurai garde d'oublier le sieur Pascal Pons et son compère Barthalot, gardois émérites ainsi qu'Anne Serre d'Aix et Bernard Hamel, l'homme au chapeau melon .

Mes excuses pour les oubliés mais vous êtes des milliers venus de tous les horizons, du Brésil ou d'Australie, ou d'autres continents.

Et comme le challenge semblait pour certains trop facile, et pour fêter les 20 ans de la naissance de la Confrérie, ils ont inauguré la **Bicinglette**, soit 6 grimpées toujours en 24h! Et comme l'imagination est au pouvoir la formule du **Galérien du Ventoux** fut mise sur pied : 4 fois par la route et une par la route forestière soit 7 Km de non goudronnée en prime ! Au dernière nouvelle un dénommé J.P. Roux l'aurait monté 11 fois par Bédoin, on est cinglé ou on ne l'est pas !!!!

Quant à Pascal Pons, adhérent au G.C.N, déjà cité en tant que membre des Cinglés du Ventoux (N° 197) et galérien de surcroit, il vient de fêter en juillet 2009 sa 100 ème montée, vous avez bien lu 100 ! Alors, alors on reste sans voix.....Chapeau bas l'artiste ! D'autant que ces ascensions furent faites à pied, en raquettes, en skis, en V.T.T.. et bien sûr à vélo.

Longtemps dans les veillées au pays de Sault (et non pas des sots) il se chuchotait : n'est pas fou celui qui y monte, mais fou celui qui y retourne !..Ah ! la belle formule, bien dépassée de nos jours..

Mais bonne gens profitez vite de ces lieux magiques, délectez vous de ses pentes, de ses fleurs, de ses vues et rappelez-vous que vous évoluez dans un futur Parc régional classé et qu'un jour vous ne serez acceptés qu'au compte-gouttes. La horde bruyante des Camping-cars stationnant une semaine et les 500 000 badauds rassemblés pour voir passer le Tour cette année et la venue en masse des chaînes de télé pour retransmettre l'événement ont ravivé la mémoire et les griefs de certains amis de la nature. Leurs arguments portent sur les déjections en tous genres (ramassées en grande partie) les bris en sous-bois, les frayeurs des nidificateurs, le piétinement de la flore, autant de raisons pour que dans un proche avenir on régleme l'accès au Géant.

Après vous avoir parlé de toutes ces montées je préconise une belle descente : celle d'un Côte du Ventoux Rosé bien frais. Il est un ancien du Tour, E. Caritoux reconverti dans la

vigne qui en produit du bon ; son surnom : le Vigneron de Flassan le bien nommé . A consommer avec modération comme votre rythme de pédalage dans le Géant au sommet blanc comme le Fouji Yama.

P.S -Avec le Dr Paccard il ne faut pas oublier le guide chamoniard Jacques Balmat qui porta ses instruments de mesure le 8 Août 1787 . C'est ensemble qu'il vainquirent ce Mont que l'on appelait communément le Mont maudit. La croyance populaire soutenait la présence d'esprits diaboliques dans ses flancs. L'erreur est humaine, on a vérifié depuis que le diable n'est pas au Mt Blanc ni au Ventoux mais à Vauvert mais ceci est une autre histoire !...

Jean-Claude MARTIN -août 2009



← C'est lui !

Premiers pas en Cévennes Petite histoire d'une sortie initiatique

En feuilletant l'album des souvenirs il n'est pas rare que surgissent des sensations et des images que l'on croyait oubliées. Parfois aussi le souvenir de telle ou telle journée est si vivace qu'il semble dater de la veille. C'est le cas de ce douze juillet 1975, jour de ma première sortie solitaire en Cévennes.

Je pratiquais le vélo depuis quatre mois seulement lorsque je fus pris de boulimie montagnarde, celle qui fait que l'on a les yeux plus gros que les mollets, à la vue de la carte Michelin 80 dans les plis de laquelle se cachent les Cévennes.

J'étreignais mon premier vélo, tout acier, jantes, plateaux (deux seulement) et manivelles à clavettes. Du solide mais un peu lourd. Avant le départ j'osais peser l'ensemble vélo + bonhomme. La balance n'en crut pas son aiguille : 105 kg !! Mais tant pis, je me lançais dans l'aventure. Pas d'expérience, mais l'envie d'en acquiescer !

J'enfourchais ma machine au sortir de La Grand Combe. Le petit col de Malpertus se chargea de faire fondre mes dernières illusions quant à mes qualités de grimpeurs : une benne PLEINE de charbon me doubla sur son filin d'acier tendu au dessus de la route (la mine était encore en activité). Dans le col de Porte, ce fut la vue du château qui me tira vers le sommet. Une brève descente, puis, de faux plats en vraies montées, j'abordais la route des crêtes qui me révéla une vue imprenable sur les moutonnements cévenols noyés dans la chaleur de l'été. Ce fut aussi l'heure du réveil des douleurs ressenties dans la montée des deux premiers cols et vite oubliées dans la descente : dans les bras, le dos, les reins, le c.., les mollets... partout. Mais l'envie d'aller plus loin était toujours là.

A force de monter, bien ou mal, on finit par ne plus avoir que le ciel au dessus de soi et la vallée en contrebas. J'étais par-

venu au col de la Croix de Berthel, le troisième de la matinée.

Le Pont de Montvert m'accueillit pour un petit déjeuner tardif (pas si petit que ça). Je m'efforçais de noyer dans le café et les biscuits mon appréhension pour la suite des festivités. La consultation de la carte me rassura : Pont de Monvert altitude 875 mètres, Col de Finiels altitude 1348 mètres, le tout en douze kilomètres. Pas difficile à monter, même pour moi ! En avant donc dans les premiers lacets où je regrettais, dans l'ordre, d'être venu, mon poids, mon petit déjeuner trop copieux, l'acier trop lourd de mon vélo et la mollesse de mes mollets ! Mais ce n'est quand même pas 473 malheureux mètres de dénivellation qui allaient faire la loi !!!

Plus haut vint la soif. Plus d'eau dans le bidon mais beaucoup dans le ruisseau proche où stationnaient vaches et génisses un peu en amont de la route. Je me régalaient donc d'une eau certes fraîche mais quelque peu irisée, sans doute par les déjections de ces placides animaux. De l'eau de génisse en quelque sorte !

Je flirtais avec les 1300 mètres d'altitude, lorsqu'un gros doute armé de plusieurs points d'interrogation s'insinua dans mon esprit . « Voyons, tu es à 1300 mètres, tu vas à 1348, le col est à six kilomètres et ça monte de plus en plus. Où est l'erreur ? ». Le moral commençait à flancher en même temps que mes forces lorsque la pente se fit plus douce. Une petite brise d'altitude me soulagea de la canicule. J'arrivais enfin cahin-caha au col de Finiels où un magnifique panneau indiquait 1548 mètres, soit deux cent mètres de plus que l'indication de ma carte où résidait l'erreur.

« Ils » m'avaient fait ça !! Sachez « ils » (ceux de l'équipement ou bien les cartographes) que deux cent mètres d'altitude ça compte pour un débutant ! Et que ça peut marquer un novice ! A tel

point que bien des années plus tard, je pense à ces deux cent mètres chaque fois que le Mont Lozère barre l'horizon.

Après « ça », la dévalade sur le Bleymard et la descente sur Villefort puis Génolhac ne furent que petites bières. A Chamborigaud, je m'en offris deux de ces petites bières. Je me dépêchais de les éliminer par les pores dans les lacets du col de Porte d'où me tira cette fois la vergogne

d'être vu à pied par la gent automobiliste très présente à cette heure là.

Malpertus fut mon Golgotha mais c'est un nouvel amoureux des Cévennes, épuisé mais ravi, qui hissa, le mot n'est pas trop fort, son vélo sur le toit de sa voiture. Qui a dit que les bras ne travaillent jamais à vélo ? Tels sont les souvenirs qui émergent du temps, les jours de pluie ou de trop grande froidure

Christian Divol

Les bonnes recettes de Tonton Sacoche

Alerte aux fonds de jante.

Depuis quelque temps on vend des vélos neufs, certains d'un bon prix, dont les roues sont équipées de fonds de jante trop étroits, épais comme du papier à cigarette et qui plus est en plastique aux bords tranchants. Il n'y a pas de petites économies !! Evidemment, ces bandes de plastique instables, mal adaptées au profil de la jante, peuvent glisser latéralement au montage, découvrant tout ou partie des têtes de rayons. Les chambres à air n'apprécient pas !

En roulant, si vous passez dans un trou de tout votre poids, la chambre sous pression descend et peut être cisailée par le tranchant du fond de jante censé être une protection, ou former des excroissances qui se déchirent. Pchittt..... !

Pour remédier définitivement à la chose, je recommande de remplacer ce film de plastique par du ruban tissu de marque Vélox (si l'on en trouve). A défaut par de la Guidoline tissu qui, en général, garnit bien le fond de jante ; si même parfois elle remonte un peu, ce n'est pas un mal car les bords du pneu sont aussi protégés. Il suffit de repercer proprement le passage de la valve.

Il existe des fonds de jante en plastique bleu, souples haute pression de marque Schwalbe mais il faut en vérifier les largeurs disponibles.

Même chose pour les fonds de jante en caoutchouc qui vieillissent mal si on ne les change pas régulièrement. Bannir les Michelin Jaunes qui à l'usage se durcissent, se fendent et pincent aussi la chambre.

En résumé ce cordon de protection souvent négligé joue un rôle important pour éviter les crevaisons intempestives et les désagréments qui vont avec.

Dernière recommandation :

Pour être tranquille, les changer périodiquement en même temps que vos pneus.

Jean-Claude MARTIN

Dans les vents de l'Aude par Ghyslaine PERRAT (*)

Avertissement

La Sacoche a accepté de publier cet article de Ghyslaine PERRAT pour l'intérêt touristique des circuits proposés ; par contre, nous ne cautionnons pas le rythme intensif qui semble avoir prévalu, antinomique avec le cyclotourisme que nous prônons ; Ghyslaine le dit d'ailleurs très simplement à la fin de son article.

L'Aude est sans conteste le département le plus venté de France. Nous en avons fait l'expérience du 30 mai au 1^{er} Juin 2009 en participant au 18^{ème} Tour de l'Aude cyclotouriste organisé par l'UFOLEP (55 participants dont 6 femmes).

Rendez-vous était donné à Alzonne à 8 heures pour la première étape en direction de Port Leucate (159Kms ou 173kms), nous avons traversé les Corbières-Minervois, où le vent d'autan nous a accompagnés. C'est un territoire rural, à forte identité viticole avec trois aires d'appellation d'origine que vous devez connaître : Corbières, Minervois, Fitou.

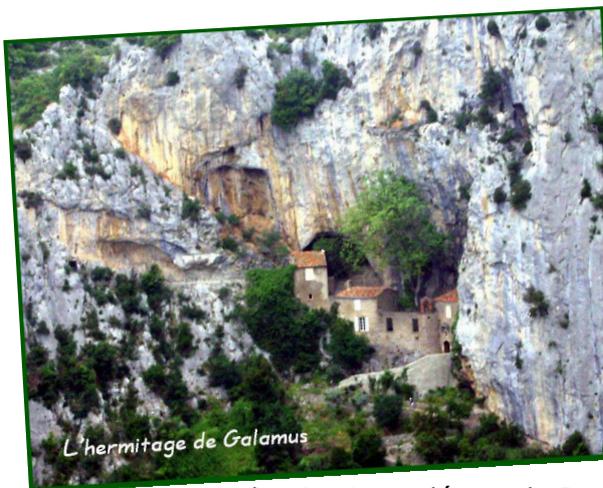


Le lendemain, une boucle de 149 kms était programmée en direction de la Haute Vallée de l'Aude. Afin d'éviter le béton qui a remplacé les marais, nous nous sommes rendus à Espira de l'Agly pour charger les vélos dans le « *train du Pays Cathare et du Fenouillère* » jusqu'à St Paul de Fenouillet. Malheureusement la pluie était au rendez vous pendant ce trajet, et nous n'avons pas pu admirer les paysages.

Après ce trajet en train, nous sommes partis vers le site grandiose des gorges de Galamus (site naturel classé et protégé). Il fut sans doute le premier lieu

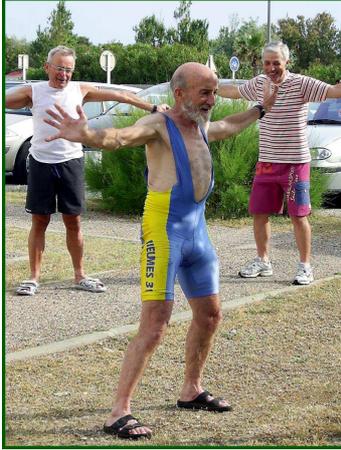
habité de Saint-Paul, nos ancêtres trouvant refuge dans les grottes calcaires qui percent à cet endroit les parois vertigineuses.

Un groupe de cyclos a pris le temps de descendre jusqu'à l'Ermitage, suspendu au flanc de la montagne, refuge pour les ermites qui y construisirent leurs modestes cellules ; c'est là qu'ils vécurent dans la prière et l'abstinence et y moururent. Un site à ne pas manquer. L'après-midi nous sommes passés devant le célèbre Moulin d'Omer dominant le village de Cucugnan, dans le castrum.



Le dernier jour, départ de Port Leucate vers Alzonne pour un circuit de 136 kms. A midi, les organisateurs nous ont servi un cassoulet. Les 50 derniers kilomètres ont été très difficiles.

Soyons justes, l'excellent cassoulet n'était pas seul en cause, car tout au long du parcours depuis le matin, le vent du Nord était au rendez vous.



Les parcours étaient très physiques, les sommets sont modestes par l'altitude, mais ô combien imposants. Le groupe était mené au pas de charge par une équipe de sympathiques jeunes sportifs qui étaient visiblement venus pour améliorer leurs performances. En ce qui nous concerne, nous avons roulé avec le club de RIEUMES (31), club très sympathique ; le soir, Jacques, son président, nous a fait des cours d'élongation pour récupérer de l'effort ; d'après ce que l'on nous a dit, c'est une activité qu'il propose systématiquement à ses adhérents après un effort.

Une très bonne ambiance, une excellente organisation, des routes magnifiques ET en prime une sécurité parfaite (voiture ouvreuse, motos aux intersections, voiture balai). Félicitations à

nos organisateurs conduits tambours battants par Evelyne. Nous avons réellement apprécié leur professionnalisme.

Néanmoins, nous sommes habitués à pratiquer le cyclotourisme à vitesse moindre, avec des arrêts plus fréquents pour admirer les paysages.

Les séjours organisés sont pour nous l'occasion de découvrir les régions. Je vous assure que la seule journée du dimanche nous a permis de prendre le temps d'apprécier ce département.

Nous reviendrons, mais avec notre propre philosophie du cyclotourisme.

(*) Licenciée au Groupe Cyclo Nîmois

La Rose des vents en Languedoc-Roussillon

- **Le Cers** est plus connu sous le nom de **Tramontane, ou Narbonnais** ; il n'a rien à envier au Mistral ; Il souffle Ouest / Sud-ouest, avec souvent des pointes supérieures à 100 kms. Il dégage le ciel d'un coup de balai et souffle l'été un air chaud et desséchant, et l'hiver un air à couper au couteau !
- **Le Marin**, est un vent de sud-est; il est fort, parfois violent, très humide, avec de fortes précipitations. , notamment aus abords de l'équinoxe d'automne, associé aux violents épisodes pluvieux dits « cévenols » Lorsqu'il n'apporte pas de pluies, c'est le marin blanc.
- **Le vent d'autan** est un vent soufflant dans le sud/sud-ouest de la France, en provenance du sud-est/sud-sud-est, qui affecte le Roussillon, l'intérieur du Languedoc et le Midi Toulousain. On dit de lui, dans les régions où il sévit — c'est-à-dire principalement le Languedoc-Roussillon et le Midi-Pyrénées — qu'il peut rendre fou.
- **Le Grec** souffle de la mer lui aussi ; venant de l'Est il balaie les rivages sauvagement
- **La Tramontane** est un vent de nord-ouest dans le bas Languedoc et le Roussillon . Souvent violent, froid et sec lorsqu'il est associé à une descente d'air polaire, il peut être accompagné d'averses lorsqu'il est associé à une perturbation sur la Méditerranée
- **Le Levant** est un vent d'est comme son nom l'indique . Modéré à fort, il est généralement doux et humide avec des précipitations. Lorsqu'il souffle par beau temps, c'est le levant blanc

Source Météo France

Les Gorges du Galamus comme si vous y étiez, pour vous donner l'envie d'y aller : très beau diaporama de Frédéric Fleury sur son site :

www.loeil2fred.com/serie/67.Gorges-de-Galamus

Concours photo 2009

La **Ligue Languedoc-Roussillon** organise concours photos ouvert à tous les licenciés

Sujet : **Tout sur le Cyclotourisme**

Derniers envois fin Décembre 2009. Récompenses à l'A.G. de Ligue 2010.

Nombre de vues : 3 max. par concurrent.

Photos papier en 13X18, 15X21 ou 15X20 - inscrire au verso : Nom. Prénom.

Adresse. Club.

Possibilité d'envoi photos numériques par messagerie internet.

Envoyer sa participation à la responsable :

Christiane Rinaldi

71 Ave. du Puig del Mas

66 650 Banyuls s/mer.

rinaldi.christiane@orange.fr

Décès à la Fédé

Nous venons de perdre un immense dirigeant en la personne de

J.P. Guillot, Vice -Président de la Fédération.

Cheville ouvrière infatigable il coordonna avec le Club d'Aramon le Pâques en Provence 2004 et surtout le déménagement du siège de la Fédé dans ses nouveaux locaux.

Il remplaça l'an dernier le Président Lamouller lors de la 70 ème édition de la S.F. à Saumur, ce dernier étant retenu sur le Paris-Pékin Cyclotouriste.

Ses obsèques ont eu lieu le 10 Aout à Meulnes

son village natal dans l'Allier où il s'était retiré pour partir en paix.

Pour retrouver ce personnage si attachant allez sur le site www.ffct.org rubrique « **la Fédé fait son cinéma** ».

Il y parle avec enthousiasme de sa passion le cyclotourisme grandeur nature.

Décès d'un dirigeant nîmois.

La veille du 15 Août nous avons appris la disparition de **Marcel Ranc** le créateur de **l'Avenir Cycliste Nîmois** qu'il servit fidèlement pendant 60 ans.

Son action majeure fut la création du Tour du Gard

sans oublier la formation active de jeunes coureurs.

Si nous n'avions pas la même approche du vélo, la sécurité et la défense des pratiquants au près des instances administratives étaient notre même credo.

C'est une foule émue et respectueuse d'anciens et de jeunes qui sont venus pour lui rendre un dernier hommage à l'église St Paul le lundi 17 août à Nîmes.

Promenade et évasion.

Un site gardois attrayant et très bien documenté, à voir sans modération :
www.veloencevennes