Cyclo Rapporteur

grandioses, époustouflants, laissant trace dans les souvenirs

Après le succès en 2007 du cyclotouriste, Hendaye-Certoère, sept des onze protagonistes de cette randonnée permanente de la FFCT se sont à nouveau donné rendezvous la dernière semaine d'Août 2008 pour traverser, cette fois, les Alpes dans le sens nord sud, des berges du lac Léman à la Méditerranée.

Méditeranée.

Fort de son expérience pyrénéenne, Jean Claude Vicaud, nous avait concocté un programme attrayant, assa contrainte de pointage, qui nous a conduits de Thonon les Bains à Grasse, en six jours. Les récidivistes amoureux de la montagne étaient Jean-Jacques SIONNIERE, Jimmy GOUBAND, Rolland et Fabienne MANGIN, GIUBLIGAS et Jean-Claude SAMSON, Le groupe était complété par Serge groupe était complété par Serge FOUGERAY, Jel MICHARD, Jean-Luc CATRY et votre serviteur. Nous n'avions pas d'accompagna-teur désigné, chacun d'entre-nous ayant pour mission de remplir cette tâche à tour de rôle.

alyain pour inission or statche à tour de rôle.

Effectuer un raid en montagne est à la portée de tous à deux conditions: Tout d'abora il faut avoir effectué une bonne préparation, afin d'acquéir une condition physique, indispensable à la répétition d'efforts importants pendant une semaine, par ailleurs, et c'est peut tel le plus important, disposer de développements adaptés. Franchir un col de 20 km, ce qui représente un effort permanant de plus de 2 heures, avec une pente moyenne de 6 à 7% et des passages à plus de 10%, implique une transmission de 10% implique une transmission de chacun. Le développement moyenne à utiliser varie de 3,50 m pour les Bulletin N° 108 - 4 ème trime

Cyclo Rapporteur Le Raid alpin. Suite



pour les passages à plus de 10%. Pour les adeptes du triple plateau, que seule la haute montagne justifie, cela correspond à un rapport de 30x18 (3,56m à 30x25 (2,56m). Pour ceux qui utilisent un pédalier compact cela s'échelonne du 34x21(3,46 m), au 34x29 (2,50m), il faut donc être capable d'avoir une bonne cadence de pédalage avoic le braquet adapté à la pente et à la durée de l'effort.

avec le braquet adapté à la pente et à la durée de l'effort.

Le rapport poids/puissance est essentiel. Les bons grimpeurs ont genéralement un poids de corps inférieur à 65 kg. Au-deilà de 80 kg cela se complique un peu si la puissance ne compense pas. Si pour parâte to condition physique, cette traversée des Alpes fut une pormanade, in l'en fut pas de memo pour notre ami Joël Michard, qui a un passé de coureur de haut niver pormene de, in l'en fut pas de memo pour notre ami Joël Michard, qui a un passé de coureur de haut niver pormene de se sattributs d'aritan à savoir un braquet minimum de 39x23 (3,62m), mais quelques autres paramètres avaient évolués dans le mauvais sens et il dut renouve production de la contraverse de sescentes ("était uniquement pour justifier les présence dans notre poche."



Nous avons eu la chance d'avoir un invité supplémentaire, le soleil. Il fut en effet très généreux et pas avare de ses calories, il a sublimé les paysages grandioses que nous avons traversés et a largement contribué à la réussite de notre entreprise. A auoun moment nous n'avons eu à souffirir du troid, et si nous enfilions un petit coupe-vent pour effectuer certaines descentes, c'était uniquement pour justifier leur présence dans notre poche.



Venant de Maurepas, ou de nos lieux de vacances, nous nous sommes donc donné rendez- vous à Thonon le lundi soir 25 Août à « L'ombre des Marronniers », petit hôtel non loin des rives du Lac Léman. Nous avons passé une excellente soirée propice à préparer ce genre de périple.

Mardi 26 Août - Thonon -Notre - Dame - de -Bellecombe 110 Km et 2464 m de dénivelée

Dès le départ non avons d'un commun accord changé le parcours. Nos amis Jean-Jacques et Jimmy collectionnent les coils, et comme lis avaient déjà le premier coi du parcours à leur palmarés, nous l'avons remplacé par deux autres petits cols qui ne changeaient rien à la distance. Notre première difficulté fut donc le coil du Feu (1117 m) puis le coil des Arces (1171 m). Nous avons ensuite retrouvé le coil de Terramont (1096 m) et le coil dambaz (1096 m) et le coil dambaz (1557 m).

Le spectacle était magnifique car en prenant de l'altitude nous accédions





Savoliere. Nous avons donc detournée cette difficulté.

Notre assistance nous attendait en haut du coi de Chadillion (738 m.) dernier coi de la journée. En ce premier jour, nous pouvions prendre tout notre temps pour déjeuner. A Sallanches nous faisons à nouveau une haite avant de rejoindre Notre-Dame-de-Bellecombe par Megéven. Et combibux. Après deux kan Pris deux kan s'assension du col des Saisies, nous arrivons à notre hôtel, terme de la première detape de notre périple. Tout s'était bien passé, excepté pour notre ami Joél, qui avait, en vain, cherché à résoudre son problème de braquet et qui n'avait pas un gros moral pour la suite. Les cols de la première journée lui avaient donné un aperçu de ce qui l'attendait. Mercredi 27 Août: Notre-Dame-de-Bellecombe – Val d'Isère 106 Km et 3033 m de dénivelée

18 Cyclo Rapporteur
Le Raid alpin. Suite ...
82 kg mhandicapent dans les
ascensions, il n'en est pas de même
tard dans l'après midl.



atteignons ce col à l'heure du déjeuner et là nous avons la surprise de voir qu'une table est dressée pour nous au dessus du sublime lac du Mont-Cenis, un joyau turquoise dans un écrin de roches

nt privés du col de la Nous avons donc itte difficulté.

Le diiner avait été copieux (nous étions au pays du reblochon et de la tantifiette et la nuit fraîche et calme. Part de Challion (738 m), de la journée. En cr, nous pasivons prendre temps pour déjeuner. A 3630-Beau temps, température fraîche, mais bien agérable. Nous nous faisons à nouveau vant de rejoindre Notres de l'avoins pas trop de questions vestimentaires à nous poser car aprise le premier coup de pédale, nous étions dans une pente à 8% et c'était parti pour les 12 km du col des Saisles, noun roite hôtel, terme de la traité partipour les 12 km du col des Saisles, noun roite hôtel, terme de la traité partipour les 12 km du col des Saisles, noun roite hôtel, terme de la traité partipour les 12 km du col des Saisles qui culmine à 1650 m. Cet ties paysages dont on ne se lasse pas, mais il y a aussi un bruit três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, mais aussi des odeurs três caractéristique de la montagne en cette saison, les cioches des vaches, m

82 kg m'handicapent dans les ascensions, il n'en est pas de même sur les autres versants. Un repar fugitf sur le compteur qui approche les 90 km/h et il est tempé s'adapter aux demiers lacets avant de rejoindre la route qui va nous conduire jusqu'à Beaufort. Avant un tel périple quelques précautions s'imposent. Dour ma part mes deux pneus étaient neufs ainsi que les patins der feins et les câbles. Si cela ne garantit rien à 100% cela aide à avoir confiance dans les descentes qui seront très nombreuses durant notre périple.

Une petité haite près d'Arèches pour Une petite halte près d'Arèches pour un petit café face à une montagne chaque jour plus envoutante et nous voilà repartis. Doi a définitivement renoncé à son périple et prendra la place de l'assistaneur jusqu'à la fin de notre équipée. de notre equipee.

Le coi du Pré (1703 m) se présente à nous. Il restera un des souvenirs marquant pour tout le monde : il est difficile, étroit, avec des pourcentages de 15% à certains



Belle descente sur Bourg St Maurice, ou une chaleur étouffante contrastait avec les cimes que nous venions de quitter et montée interminable sur Val Cyclo Rapporteur

Nous avons raison d'en profiter car nous ne savons pas encore que le reste de la journée va s'avérer

difficile. Après un plongeon en Italie dans la chaleur étouffante de Suss, nous ailons vivre un chemin de croix pour revenir en France. Une route avec beaucoup de circulation, une pente incessante, une chaleur étouffante dépassant par moment les 38° Les défaillances apparaissent, la camionnette est la bienvenue pour soulager temporairement quelques souffrances. Il ne nous reste plus qu'un joil morceau de choix avec le col du Montgenèvre (1854 m) et nous n'avons plus qu'à glisser jusqu'à Briançon terme de cette étape que nous atteindrons assez tard et assez éprouvés. Cette étape s'averera la plus difficile de notre entreprise.

29 Briançon - Jausier 93 Km et 2266 m de dénivelée

C'est une nouvelle fois sous un ciel radieux que nous nous sommes engagés sur cette étape mythique qui a contribué à forger la légende du Tour de France.

Vendredi

du a d'unitude à nogre la regenie du d'un d'un de France.

Tout d'abord après 200m de route piete une indication « coi d'izoard £7 km » et c'était parti pour un peu plus de deux heurse d'écalade. Nous avions à le franchir par le versant nord qui n'est pas le plus fréquemment emprunté, mais qui présente probablement les pentes plus fortes. La route est front bien entretenue et cette escalade frut bien agréable. Au sommet qui culmine à 2360m, nous découvrois le temps clair et la luminosité sont tels que nous pouvois voir à des centaines de km. La fatigue commence à se faire sentir et les cerats se creusent. Dans la descente, nous pouvons admirer la stèle érigée à la mémoire de Bulletin N° 108 - 4 ème trin Cyclo Rapporteur Le Raid alpin. Suite le col faux de Restefond (2392 m.) usi le col de Restefond à 2509 m. avant de gimper celui de la Bonnette. Seuls nos chasseurs de cols ont su identifier cos cols qui se confondent dans l'ascension générale. Pendant que Jean-Jacques biurquait pour aller chercher le col de la Moutière (2454 m.) qui manquait à sa collection, nous nous rendions en haut de la Cime de la Bonnette par une petite route circulaire qui entoure ce piton désertique et qui nous améne à 1802 m. Cette route est considéré comme la route la plus haute d'Europe. Le panorama était à nou-veau grandiose, mais à ce stade nous manquons de superlatifs.

nous manquons de superlatifs.

Nous redescondons ensuite sur St Etienne de Tinée, où nos amis Roland et Fablenne avaient laissé leur voiture et où ils devaient nous quitter, non sans avoir franchi le col de Raspallion (2513 m) et le col de des Fourches (2261 m). Après un dernier déjeuner ensemble nous repartons donc sans eux.



Un coup d'œil à la fenêtre et le moral est au beau fixe. Le ciel est d'azur. Le soleil flâne dernière les montagnes et laisse notre vallée dans l'ombre. Tant et si bien que la température a bien du mai à atteindre les 10° Nous sommes tentés de nous habiller plus chaudement. Le petit déjeuner est copieux et nous nous préparons dans la fraîcheur du petit matin.

Miracie, le soleil apparait et avant même que nous puissions nous élancer à l'assaut du morceau de choix que nous avons en entrée, à savoir le col de l'Iseran qui culmine à 2764m, nous faisons un strip-tease sur le parking pour partir comme chaque jour... en court II

comme chaque jour... on court II woncort de marmottes, qui viennent, elles aussi, profiter du soliei qui innorde maintenant la vaillée. Les coquines iront jusqu'à traverser de vant les roues de notre « maillot à pois », Serge qui s'est déjà proputsé devant. Nous I aissons Val d'isère qui lacet après lacet devient un minuscule village qui se notie se note « maillot à un minuscule village qui se noie un minuscule village qui se noie dans le lac de Tignes qui ressemble a u loin à une petite flaque. L'air est frais et nous s e n t o n s progressivement le manque d'oxygène. La végétation devient plus rare et c'est dans un paysage lunaire que

e Raid alpin. Suite

Un petit rosé de Provence en guise d'apéritif avant le poulet encore chaud que Joël nous a choisi avec amour avant de quitter Val-d'isère, cela vaut dans ce lieu magique tous les restaurants de la terre.

turquoise dans escarpées.

91 - VILLEBON(Orsay) 35 ave du Gal de Gaulle Tel 01 69 31 01 04 CYCLES JACKY.ir 78 - Rambouillet VCIO 2 galerie Chasies VCIO Tel 01 30 88 74 39



Dimanche 31 Août : Beuil - Mouans - Sartoux 134 km et 1956 m de dénivelée

Nous prenons le départ pour notre dernière étape avec une descente de plus de 20 km par les gorges du Clans. Je suis inoapable de comptabiliser le nombre de fois où nous sommes arriéés tellement c'était beau. De plus, parailleiement aux tunnels qui parsément le parocurs pour fluidifier la circulation, l'ancienne route a été préservée et est maintenant réservée pour les piétons et les cyclistes, ce qui fait que nous avons pu suivre ces gorges en pierres rouges, ion des voitures dans un paysage magique. voltures dans un paysage magique.

Après quelques km sur une
nationale jusqu'à Puget Théniers
venait notre première difficulté, le
col de St Raphale (876 m), nous pouvions remettre nos braquets de
la valiée de Chevreuse et monter en
discutant. Nous avions ensuite le col
de Pinpinier (1130 m) et le col de
Bilenie (1439 m) que nous avions
repéré pour déjeuner. Yannick
Mouchet s'était joint à nous
voisin pour cette dernière halte
avant le terminus de notre périple.

Une succession de petits cols, cer-

Progressivement nous retrouvions le niveau de la mer et la circulation des grandes métropoles comme frasse que nous traversions avec un peu de vague à l'âme, en regrettant déjà tous les paysages qui avaient jalonné ces quelques jours d'évasion. A notre arrivée à Mouans-Sartoux la bière coula à flot et une sympathique terrasse nous accueillit pour notre dernière soirée. Reprise de voitures de location à Cannes et chacun regagna ses pénates en région parisienne ou

points suivants:

Il faut veillier à ce que les niveaux des participants ou leur pratique soient sensiblement identiques afin d'éviter les attentes trop longues aux sommets de cols ou au moment des repas. Nous avons eu une chance incroyable de bénéficier cette année d'un temps exceptionnel ce qui a permis à ceux qui arrivaient en premier de vivre de manifer de premier de vivre de manifer agréable des attentes qui or nit souvent dépassé 30 minutes. Cela se serant avéer impossible si nous avions eu du brouillard ou de la pluie.

pluie. Il faut également s'assurer que chacun parte avec un matériel a d a p t é.





698 Km en 6 jours, 15 558 m de dénivelée sont les chiffres qui resteront de cette édition de la traversée des Alpes 2008. Si l'on ajoute à cela un temps exceptionnel et une très bonne ambiance de camaraderie, on en redemande.

Suite

Toutes modifications en cours de route pertunent le groupe. Il faut chercher le vélociate qui va bien, qui est ouvert le jour et à l'heure où l'on passe et qui a ce qu'il faut en stock, sans parier des coûts que cela engendre. Là encore nous avons eu la chance que Joël réalise très vite qu'il avait fait une conn…et qu'il accepte de prendre en main notre assistance. A ce titre je pense que toute l'équipe se joint à moi pour lui adresser tous nos remerciements car il fut exemplaire de dévouement, de gentillesse et d'efficacité. Si nous devions tirer quelques en-seignements pour ceux qui souhaitent dans le futur organiser ce genre de manifestation nous pourrions évoquer les quelques

Fablen Le Guen ASSURANCES 101 30 88 70 70 - Fax 01 30 8 27 place Félix Faure 78120 RAMBOUILLET