



Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 130 juillet-août 2017

Sommaire

- ✓ Fin de saison pour les jeunes de l'UCPL
- ✓ Séjour dans le Jura de la 7^{ème} compagnie
- ✓ Séjour dans le Jura à Arbois
- ✓ Séjour à Soleilhas
- ✓ La route se partage



Les jeunes terminent leur saison

Encore de magnifiques sorties pour nos jeunes vététistes encadrés par nos dynamiques éducateurs.

Ils ont participé aux diverses randonnées inscrites au calendrier régional : Les Drailles de Réganas à La Farlède, les Fantômes du Mai à La Seyne, les drailles de Gaspard à Besse, la journée sans vtt à Aqualand, le pique-nique nocturne suivi d'une sortie aux étoiles et enfin sur les pistes de ski de la station de Montclar à dévaler les pentes du bike-parc.



Les drailles de Réganas à La Farlède



Journée Aqualand



Pique-nique et sortie nocturne



Drôle de tenue pour le berger



Sur les pentes de la station de St Jean Monclar

Bonnes vacances à tous
Rendez-vous en septembre

Francis

Séjour dans le Jura

27 mai au 3 juin 2017

18 Participants dont 1 accompagnateur

7ème compagnie : 8 participants
pour la 7ème : 400 Kilomètres pour 3800 mètres de
dénivellé



Samedi 27 – Arrivée à Arbois dans l'après-midi après un voyage sans problème, dans un hôtel très confortable et rénové. A 18 h Hubert nous a amené à « La chapelle de l'Ermitage » pour un pot de bienvenue avec cochonnailles de chez Hubert – Vue magnifique sur la vallée et Arbois.

Dimanche 28 – Champagnole – Départ des 2 groupes en voiture- Arrêt prolongé à la « cascade du Hérisson », très beau site avec chute d'eau magnifique puis route vers Songeson et arrêt pique-nique . Le tour du Jura passant dans les parages nous avons pu voir la caravane et les coureurs – Quelle différence de rythme – Arrêt au lac du Vall pour quelques photos et arrivée à Champagnole après 2 bonnes petites côtes – le Jura est très vallonné- Apéritif collectif, repas et gros pousse-café ; forte chaleur toute la journée

Lundi 29 – Route des vins – Départ par des petites routes verdoyantes, vallonnées pas trop difficiles arrêt pique-nique des 2 groupes au Belvédère de la Haute Seille – quelques photos à Beaume les Messieurs puis retour et arrêt au « cirque du fer a cheval » et retour sur Arbois.

Mardi 30 – Après un départ un peu difficile pour la 7ème compagnie, travaux et crevaison, nous voici sur la route de la Saline Royale – pique-nique sur les bords du Doubs puis piste cyclable avec cueillette de cerises pour certaines et retour par la superbe forêt de Lachaux à Arbois

Mercredi 31 – Jour de repos (comme les pro ...) Visite des Salines puis dégustation à la cave.

Jeudi 1^{er}- Nord Est Arbois – Départ vers Mesmay « Pays de Nicole et Roland » Après quelques photos de la rivière « La Loue » puis route vers Ivrey, mais quelle côte... puis route vers les sources du Lison très joli endroit avec cascades. Retour vers Salins avec quelques bosses.

Vendredi 2 – Départ décalé depuis Bonnevaux – cyclotourisme le long du lac de Malbuisson et pique-nique à Gelin à 5 km de Mouthe où l'orage nous attends – Après-midi « débandade » sous abri-bus, chez un artisan de bougies etc... et le soleil revient. Retour à Bonnevaux avec peu de km mais au sec.

Conclusion – Séjour et parcours très sympathiques avec une ambiance participative et très conviviale.
A renouveler.

André



Séjour dans le JURA à ARBOIS

du 27 mai au 3 juin

Samedi 27 mai

Après l'installation de chacun à l'hôtel des Cépages, nous partons pour le pot d'accueil à la Chapelle de l'Hermitage.

Beau belvédère surplombant la ville d'Arbois où nous attendent 4 cyclos du club de Salins les Bains qui vont nous accompagner toute la semaine. A 20 h pendant le repas, la T° extérieure est de 32 °C.

Dimanche 28 mai



Départ décalé à Champagnole, à 9h20 nous sommes sur les vélos. Après 20 km de route très agréable sur le plateau nous arrivons au belvédère de Beaume les Messieurs.

La vue plongeante sur l'abbaye et le village, nous fait découvrir ce cirque 300 m sous nos pieds. Nous y descendons et allons voir la cascade au fond de ce cirque. La remontée sur le plateau de 2,5 km est assez physique. La circuit longe les lacs. Marc notre voiture suiveuse nous a dégotté un coin paradisiaque à un endroit ombragé au dessus du lac de Chalain. Au retour nous franchissons les gorges de Langouette. A Champagnole, nous retrouvons la 7^{ème} pour une bière sur la place de la Mairie. Le soir après l'apéro, nous dégustons une bonne saucisse de Morteau.

107 km et 1300m de dénivelé.

Lundi 29 mai : Route des vins

Le parcours est assez physique au milieu de grands crus du Jura : Saint Lothain, Passenans, Ménétrux le vignoble , Château Chalon....Nous traversons ces villages magnifiques. Le repas est pris au belvédère de Ladoye avec la 7^{ème} compagnie. Retour sur le plateau arboisien avec quelques beaux points de vue dont le cirque des Planches.

Avant le repas de 18h à 19h30 nous dégustons tous les produits alcoolisés élaborés dans la région, accompagnés de fuseau et du pâté lorrain. Ce moment a été très apprécié, d'autant

que tous ces produits nous ont été présentés par un spécialiste local.

97 km et 1247 m de dénivelé.



Mardi 30 mai



A 8 h, nos 4 cyclos locaux nous attendent pour cette étape de plaine. La traversée de quelques petits villages est assez rapide et nous découvrons les salines royales d'Arc et Senans. Quelques photos et nous voilà partis pour la traversée de la forêt de Chaux : grande ligne

Mercredi 31 mai : Pas de vélo réservé au tourisme

Nous partons en voiture à 8h30 pour la visite de Salins les Bains. La journée débute par la visite du fort Saint André, perché au dessus de la ville, avec ses bâtiments bien conservés La vue sur la ville est spectaculaire. Nous aurions pu y loger mais l'endroit est inaccessible à vélo. Ensuite, 2h de visite détaillée des anciennes salines: site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, très bien entretenu avec des installations surprenantes. Le repas est pris en haut du mythique mont Poupet.

L'après midi chacun a choisi ses activités: visite de la maison de Pasteur, promenade à Besançon, sieste.....De 17h30 à 18h30 dégustation et achat

droite mais des montagnes russes. Arrivés sur les bords du Doubs, nous prenons une belle petite route (ancien chemin de halage). Après 20 km de cette route bordée de petits ports, de belles bâtisses bordant le canal et à coté du fleuve, nous arrivons à Dôle. Visite rapide des remparts et du port et nous filons vers les Cabanes 14, site historique dans la forêt de Chaux. Après le repas pris dans une clairière avec un kiosque, les cyclos locaux nous font visiter cet endroit où était produit autrefois du charbon de bois en quantité. Le retour par les bords de la Loue traverse de petits villages avec de très belles demeures, certaines équipées d'un moulin. 118 km et 815 m de dénivelé.

au caveau Désiré PETIT et apéro sous le kiosque qui surplombe le vignoble d'Arbois.



Jeudi 1er juin



Nous retrouvons nos 3 amis du club de Salins après $\frac{3}{4}$ de route au milieu des vignobles. Les petites routes et les pistes cyclables que nous empruntons sont très belles. Arrivés à Nans sous Sainte Anne, petit village aux chalets typiques, nous nous arrêtons à la source du Lison: site impressionnant et mystérieux avec sa brume matinale. Sur le plateau du Jura, nous arrivons à Ornans, ville construite sur la Loue et bordée de falaises. Le repas est pris en pleine nature. Ensuite Quyngey et Mesmay, nous nous recueillons sur le pont de la Loue en pensant à Nicole et Roland car c'est dans ce village qu'ils ont passé 60 ans de leur vie. Le retour sur les bords de la Loue est très pittoresque avec de très belle propriétés.

126 km et 1688 m de dénivelé.

Vendredi 2 juin : Départ décalé



Après 45 km de voiture nous partons dans le haut Doubs. A travers de la campagne et après le franchissement d'un petit col, nous arrivons sur le bord du lac de Saint Point. La route qui le longe est très agréable. A Saint Point, petite station balnéaire, nous y retrouvons la 7^{ème} compagnie qui contemplait l'autre rive du lac avec de très belles propriétés détenues par des suisses (c'est moins cher en France). Le lac contourné, nous nous dirigeons vers Mouthe (village le plus froid de France). Le ciel s'assombrit. L'orage éclate juste au moment où un magnifique lavoir fraîchement restauré nous sert de salle à manger pendant la bonne averse. Nous décidons de rejoindre Bonneveau par la route la plus courte. Suite à quelques cafouillages de la 7^{ème}, nous les retrouvons dans une fabrique de bougies. Retour sans encombre au bercail. Le pot de départ avec nos amis de Salins a été très convivial. Il faut maintenant penser aux valises.

77km et 757 m de dénivelé.

Samedi 3 juin

Après un passage rapide à la fruitière d'Arbois pour l'approvisionnement en comté et en morbier, c'est déjà le retour. Vers 18h nous sommes tous rentrés à La Londe.

Conclusion

Séjour bien convivial, très bonne ambiance, météo chaude mais surtout quasiment pas de pluie. Marc comme d'habitude a assuré la logistique de notre groupe avec une grande efficacité. Les accompagnateurs locaux nous ont permis de découvrir leur région sous un angle que nous n'aurions pas pu faire par nous mêmes. Nous les avons invités à un séjour à La Londe à la Pentecôte 2018 pour notre Ronde des Crêtes Varoises. Cette expérience est à renouveler pour les prochains séjours.

Hubert

Séjour à SOLEILHAS du 10 au 14 mai

organisé par Véronique

Mercredi 10 mai



Nous nous retrouvons au RDV habituel vers 7h15. Avec Marc PERCHAIS nous chargeons les bagages dans nos véhicules pendant que nos

10 amis partent à vélo.

La Londe –La Môle- Cogolin – La Plan de la Tour – Gratteloup – le Muy – Callas. Dans les gorges de Benafort, un petit ravito attendait les cyclos avant la montée sur Bargemont et surtout l'ascension de Bel Homme. Au milieu du camp de Canjuers, le repas est pris à l'abri du vent vers 13h30.

A peine installé dans nos chambres, nous nous retrouvons chez Véro et Jean Louis pour l'apéro. Pour cette première journée, la météo a été idéale.

146 km et 2400 m de dénivelé.

Jeudi 11 mai



Départ 9h pour un parcours qui nous fait découvrir de magnifiques vallées très encaissées : route étroite à flanc de falaise, cascade, clue, petits villages perchés, belles montées donc descentes agréables. Le ravito motive l'équipe avant la montée des 17 km du col de Trébuchet en haut duquel le repas est pris à l'abri du relais de téléphone. La température baisse. Le col du Buis est difficilement accessible avec ses 3 km de montée à 11% de moyenne. La traversée de la clue de Saint Auban est très agréable. Arrivés au bercail, pression, etc... et bonne nuit.



90 km et 1800 m.

Vendredi 12 mai



La météo étant incertaine, le départ est à 8 heures: 4 km de montée à 6% avec des rampes à 10%, c'est une bonne mise en jambe pour cette journée sur les bords du Verdon autour de

Samedi 13 mai

Au départ, même punition que la veille, c'est-à-dire le col de Saint Barnabé, mais vite oublié par une belle descente jusqu'au barrage de Castellane. La route longe le Verdon jusqu'à Thorame où le groupe bifurque à droite pour entamer les choses sérieuses. Après le col de la Colle Saint Michel, la descente de 16 km jusqu'à Anot est rapide. Le repas est servi au centre ville dans un parc sur la pelouse à l'abri des platanes. Après le café, la digestion est faite pendant la montée du col de Toute Aures: Véro pensait que c'était plat...Une nouvelle fois de col de Saint Barnabé et enfin retour à Soleilhas. La joue de porc et gnocchis maison ont fait oublier les efforts de la journée.

108 km et 1950 m de dénivelé.

Dimanche 14 mai



Dés 8h30 les valises sont bouclées et chargées dans le véhicule de Jean Louis. Au retour malgré un parcours sans grandes difficultés, les km des journées précédentes pesaient dans les jambes.

Castellane. Paysages magnifiques, peu de voitures avec une météo plus clémente que les prévisions, que du bonheur....Le repas est pris dans un petit coin à l'abri du vent près de Castellane. 13 km de montée attendaient le groupe pour la reprise, avant de plonger sur 4 km vers l'hébergement. Arrivée à 14h30... Discussion autour d'une pression, douche, apéro chez Véro, repas et partie de cartes.

90km et 1580 m de dénivelé.

Le pique nique pris avant Gonfaron sur la petite route du Repenti a permis à chacun de se reprendre, tout en dégustant les bons toast tartinés par Lulu. Le parcours s'est terminé en beauté par le mythique Gambet. C'est vers 16h15 que chacun a récupéré ses bagages, heureux d'avoir participé à ce séjour.

147 km et 1020 m de dénivelé.

Merci à Véro d'avoir organisé ce séjour et d'avoir mis à notre disposition sa salle à manger chaque soir pour les copieux apéros. Le resto a été d'un très bon niveau de qualité.

Total : 491 km pour 8750 m de dénivelé.

Hubert

La route se partage



Quelques jours après l'accident de la circulation ayant entraîné la mort du coureur italien Michele Scarponi et suite aux nombreux accidents mortels qui ont frappé le monde cycliste la saison passée, il est temps de faire un état des lieux de la sécurité routière appliquée aux pratiquants en France. Entretien avec **Didier De Abreu**, chef du Pôle Coordination interministérielle des politiques de la Sécurité Routière, en charge de la campagne « La Route se partage ».



WLC : La mort de Michele Scarponi a profondément ému la communauté cycliste. Ce drame reflète-t-il une tendance lourde ou reste-t-il un cas isolé ?

DD : Voilà déjà quelques années que nous constatons une hausse de l'accidentalité des cyclistes sur le territoire français. Alors que le nombre d'accidents de la route baisse régulièrement, le nombre de morts à vélo continue d'augmenter. **En 2016, ce sont 159 pratiquants qui sont décédés sur les routes, soit 8% de plus qu'en 2010.** 5000 cyclistes ont, par ailleurs, été blessés. C'est certes moins qu'en 2000 (273 morts, 6335 accidents corporels) mais il est temps d'agir.

Comment endiguer ce phénomène ?

DD : Notre opération « La Route se partage », lancée il y a quatre ans, ne cesse de se développer. Nos équipes dépendent du Ministère de l'Intérieur et nous tâchons de nous déployer partout où nous le pouvons, comme cette semaine sur le Tour de Bretagne et, depuis l'été dernier, sur le Tour de France. En tout, le dispositif concerne aujourd'hui plus de 35 départements. Il y a quatre ans, le public n'était pas forcément disposé à écouter nos recommandations ou capter notre message « Je double, je m'écarte ». Depuis l'an passé et l'intensification de nos actions, le public est davantage réceptif. La mort de Romain Guyot (jeune coureur amateur du Vendée U renversé par un camion, NDLR) a également enclenché une prise de conscience de la part du public et du monde cycliste. Aujourd'hui, de plus en plus d'organismes font appel à notre présence sur leurs épreuves.

Concrètement, quelles sont vos recommandations ?

DD : Nous tâchons de sensibiliser le public sur trois axes majeurs : identifier les sources de danger, sensibiliser les usagers motorisés au partage de la route avec les piétons ou cyclistes, et sensibiliser les cyclistes aux bons comportements à adopter. Concrètement, nous rappelons aux automobilistes qu'ils doivent, lors d'un dépassement, **respecter une distance d'1,50m (1m en ville) entre eux et les cyclistes**. Le véhicule doit également **laisser le temps à deux cyclistes circulant de front – attitude autorisée par le Code de la Route** - de se mettre en file indienne avant de dépasser. Il est également important de rappeler que depuis juillet 2015, **les automobilistes ont le droit de franchir une ligne blanche** afin d'assurer un dépassement en toute sécurité pour le cycliste. Cette règle reste encore trop méconnue. Notons enfin que l'usage du téléphone au volant est responsable de 10% des accidents de la route.

Les cyclistes, eux aussi, doivent améliorer leur comportement...

DD : Bien sûr. Mais ils ont également des droits, que nous leur rappelons. Par exemple, nous leur recommandons de davantage « prendre la chaussée ». **Ils ont le droit de rouler à 1m du bas-côté**, sans frôler le caniveau. Cette marge de sécurité est trop souvent oubliée, et il s'agit d'un droit destiné à préserver leur sécurité. Nous insistons également sur les tenues à porter. Bannissez le noir et **privilégiez les couleurs visibles**, voire flashy. Equipez également vos vélos de **lumières à l'avant et à l'arrière**. Nous ne sommes plus au temps de la dynamo, les lampes ne coûtent pas grand-chose et ne pèsent rien... Enfin, **le port du casque** reste évidemment fortement recommandé. Rappelons également que depuis mars 2017, **les enfants de moins de 12 ans doivent impérativement porter un casque**.

Quelles sont les autres points sur lesquels insister ?

DD : Côté automobilistes, ne pas stationner sur les aménagements cyclables, qui constitue une infraction au Code de la Route, et **ne pas doubler un vélo avant de tourner à droite**. Des consignes frappées du bon sens mais trop souvent négligées par les conducteurs. Côté cyclistes, respecter les règles, en particulier **les arrêts aux feux rouges et aux panneaux Stop**. Savoir anticiper les dépassements lorsqu'ils entendent des voitures arrivant derrière eux et rester particulièrement vigilant à l'approche des carrefours. Trop souvent, les automobilistes évaluent mal la vitesse à laquelle les vélos avancent et coupent la route aux cyclistes en tournant à gauche sur les croisements. Le choc est alors inévitable.

Le Tour de France approche. Pour vous comme pour d'autres, il s'agit d'une vitrine immanquable?

DD : Evidemment. Comme l'an passé, l'opération « La routes se partage » sera présente sur le Tour, dans la Caravane et au départ et/ou à l'arrivée de chaque étape se déroulant sur le territoire français. 150 personnes vont se mobiliser pour sensibiliser les cyclistes et non-cyclistes. Le nombre de tués sur la route augmente mais, si l'on prend en compte l'augmentation du nombre de pratiquants cyclistes ces dernières années, nos efforts paient. De plus en plus de gens –et des personnes âgées- pédalent pour leur plaisir, leur santé, et circulent en ville (83% des accidents impliquant des cyclistes ont lieu en agglomération, 44% des accidents mortels). La baisse des accidents impliquant des cyclistes n'interviendra qu'avec une amélioration des comportements de tous les usagers de la route. Il faut malheureusement des drames comme la mort de Scarponi pour éveiller les consciences... **Soyons tous sensibilisés à cette cause !**

Il n'y aura pas de réunions du Comité Directeur en août.

Nous nous retrouverons tous lors de la réunion de rentrée qui aura lieu le 7 septembre 2017 à la salle Y. Piat.

Nous vous souhaitons de bonnes vacances...