



Les Potins du Randonneur *le bimestriel*

N° 120 mai - juin 2015

Sommaire

- ✓ Bilan de la 17^{ème} Maurin des Maures
- ✓ Les bénévoles de la Maurin
- ✓ Pâques en Provence
- ✓ Sortie du 15 avril
- ✓ La Sixsainte



LA 17^{ème} MAURIN DES MAURES

BILAN DE LA PARTICIPATION

Nombre de participants inscrits vététistes : 1123 - pédestres : 53

Nombre de partants vététistes : 1112 - pédestres : 53

	Masculins	Féminines	Jeunes	TOTAL
FFCT	112	17	101	230
Autres Fédérations	70	12	55	137
Non Licenciés	525	108	123	756
TOTAL	707	137	279	1123
PEDESTRES	5	40	8	53

Distances	Adultes	Jeunes	Total
8	46	59	105
20	239	151	390
36	312	48	360
41	104	15	119
45	50	3	53
55	83	2	85

Excellente participation malgré l'organisation d'autres épreuves dans la région

Près de 50 clubs, parmi les plus nombreux : Cro Rois Team (53), VC La Farlède(46 La Valette Cyclos (35), CSM La Seyne (26), Bicross Hyères (27), VRC Rocharon 23, Les jeunes de l'UCPL (20)

LES BENEVOLES

UCPL : 83, Police Municipale : 3, Autres chauffeurs : 10, Motos : 8, Véhicule mairie : 1

Secouristes : 8, CCFR Radio : 10, Gardiennage : 1

soit au total 124 personnes

LES PARTENAIRES

La 17^{ème} Maurin a pu réunir sous son nom 23 partenaires, cela à titres divers :

- Les vélocistes Azur Bicycles, Cycles Siou Blanc, Funway, Cycles CAD, Planète Cycles, Cycles Véloha, Politext pour les lots aux participants,
- Azureva, l'Agence du Port, le Café de Paris, BioEstérel pour l'aide financière dans l'organisation,
- Le Domaine des Myrtes, la boulangerie La Station, Intermarché, la boulangerie Aux délices de Léa, Dullac pour leur participation dans les divers achats,
- La FFCT et Kléber Gravures pour l'aide matérielle de balisage,
- Odalys Vacances pour l'organisation du repas des bénévoles,
- Le Point Net pour le prêt du matériel informatique,
- Le camping de la Brulade pour l'ouverture du parking,
- Dynamic Bikes et Energy Motos pour leur aide à l'organisation de la sécurité,
- La Mairie de La Londe qui a mis à notre disposition et installé tout le matériel logistique.
- L'Office du Tourisme qui a assuré un relais de communication et les hébergements.

LA 17^{ème} MAURIN DES MAURES en images

Merci à tous les bénévoles, même à ceux qui ne sont pas sur les photos





Francis

Pâques en Provence à Lurs (avec départ décalé à Tavernes)

Le samedi soir, gros doute, la météo annoncée prévoit de la pluie. Nous nous retrouvons à 6h45 pour le chargement des vélos. Malgré la petite averse nous partons confortablement installés dans le minibus tout neuf . C'est la première sortie officielle Nous constatons que la température extérieure baisse de 1° tous les 10 km. Donc 8° à la Londe et 0° à Tavernes !!!! Omnubilés par les prévisions de pluie, notre équipement contre le froid n'est pas au top. Nous enfourchons nos vélos. Contrairement à l'habitude, nous savourons les montées. En descente avec ce petit mistral nous ne sentons plus nos extrémités. 1 h après le départ le soleil apparaît et nous réchauffe. A Gréoux nous débâchons avant d'attaquer la colline. Les 30 km dans la vallée de la Durance sont très appréciés. Sur notre droite apparaît un magnifique champ de tulipes multicolores. La montée à Lurs, 1 km à 15%, a été laborieuse...

Avec plaisir nous garons nos vélos sur la belle petite place du village avec une vue magnifique sur la montagne de Lurs. Nous y retrouvons Marcelle et Claude. Le casse croûte arrosé d'un verre de rouge local est le bien venu. C'est reparti pour l'après midi, 85 km restent à parcourir. Arrivés sur le plateau de Valensole après une montée régulière, nous constatons que ce plateau n'est pas aussi plat qu'il n'y paraît. A Riez, un bain imaginaire dans la fontaine, n'a pas été miraculeux pour les douleurs de Jean François. Encore un petit effort, Quinson, Montmeyan, Tavernes et nous voilà arrivés bien contents. Les œufs de Pâques déposés par les cloches dans le massif de fleurs à côté du minibus ont ravies Danielle et Jean François.

En résumé nous avons bien fait de partir car à la Londe il a plu jusqu'à 10h30, beau parcours éprouvant, réalisé par une petite équipe très motivée avec une météo assez clémente, 148 km pour 1900 m de dénivelé.



Hubert

Sortie à la journée du 15 avril 2015

Rendez- vous est donné sur le parking du magasin Leclerc à Cogolin .L'approche en voiture s'est faite avec feu de croisement: épaisse brume marine c'est-à-dire brouillard...Nous nous retrouvons à 11 cyclos et partons vers 8h30 sans brouillard.

Piste cyclable, port Grimaud, Sainte Maxime et 2 km après ,route barrée y compris pour les vélos .Suivant les indications d'un gigolo à vélo ,nous y allons quand même. 2 km plus loin, deux Agents Sympathiques de la Voie Publique (ASVP) nous demandent d'une manière assez virile de rebrousser chemin. Ils nous conseillent avec un petit sourire, un raccourci en nous indiquant la 1^{ère} route à droite et pour cause : 1 km avec quelques rampes à plus de 15%. Après un arrêt technique au col du Bougnon, la descente est belle vers Fréjus. Aldo mène la danse en nous indiquant la bonne route. Après le franchissement de X ronds points, nous arrivons à une station Total, avant d'y faire le plein, nos cartes BPF sont tamponnées par une charmante hôtesse de pompe .La route vers Bagnols en Foret est bien sympathique. L'arrivée l'est moins : ça monte. Au lavoir un robinet d'eau potable nous attend. Ensuite direction Rocher de Roquebrune et c'est là qu'un écureuil nous manque de respect en traversant devant le peloton. La route serpente entre les falaises de roche brune, les gorges, la garrigue. Avant de traverser les domaines viticoles et avant un lacet, le point de vue est très spectaculaire sur toute la Vallée. A Le Muy, la petite troupe suit aveuglement Danièle qui ne veut surtout pas manquer la petite route entre l'autoroute et le rocher. Ouf, la route est trouvée. Rassemblement à coté de la charmante petite chapelle, saint Roch, nous arrivons à Roquebrune. Nos vélos stationnés et après maintes hésitations sur le choix de la salle, soit sur la rue soit dans le patio intime de l'arrière, nous voilà à table coté rue au resto: Le Patio 24 avenues Gabriel PERI tel 04 94 40 86 60 . Ravioles et riz au lait maison cuisinés par Alex et servis par Corinne, nous ont permis d'atteindre gentiment le col de Valdingarde. La route ressemble à mes chambres à air de rechange, c'est-à-dire pleine de rustines. Le début de la descente devrait être faite à VTT, because les nids de poules et le travail des sangliers. Aussitôt le col de Peigros la route nous semble du billard. C'est à ce moment que Jean très fatigué, fait une chute assez violente dans la terre juste au bord de la chaussée: hématomes aux genoux, griffure à la joue, maillot arraché et surtout très grosse frayeur. Quand à son beau vélo: guidon à 45 °, la tige de selle intégrée au cadre en carbone cassée au niveau de la barre transversale. Résultat: 30 km sans selle, en danseuse en attendant Claude Hemard parti devant pour venir ensuite le récupérer en voiture à Port Grimaud. Jean complètement épuisé l'a attendu 5 mn sur le bord de la route.

En conclusion, en dépit de cette mauvaise chute, parcours agréable, 125 km avec 1500 m de dénivelé et pour embellir le voyage, dans chaque agglomération de magnifiques glycines très fleuries et bien odorantes.



Hubert

LA SIXSAINTE EN SORTIE CLUB le 22 avril 2015

Suite au mauvais temps et à l'annulation de plusieurs brevets, les participants au Tour des Alpes Maritimes (8-9-10 mai) ont décidé, pour tester leur forme, de faire le parcours de la Sixsainte afin de les changer de l'habituel massif des Maures. C'est une randonnée initialisée par le club de Gémenos qui consiste en l'ascension du massif de la Sainte Beume par les 6 voies d'accès. Nous étions 11 (dont 4 femmes), 7 participants au TAM auxquels sont venus s'ajouter 4 membres des groupes 1 et 1bis. Départ de La Londe à 7h direction Mazaugues en voitures particulières puisque certains ne sont pas sûr d'effectuer la totalité du parcours. Nous nous garons sur un terre-plein à proximité du carrefour D64 – D95. A peine échauffés la première ascension (vers les glaciers) commence, environ 6 km avec 2 portions à 2 chevrons, puis c'est la descente vers Rougiers (qui sera notre dernière montée). Nous nous séparons en 2 groupes car l'écart de l'allure entre les groupes 1 et 1 bis est trop important. A Rougiers nous tournons à gauche, direction Nans les Pins petite cité bourgeoise où nous entamons la deuxième ascension de 8 km, facile, car régulière et la moins élevée. Un court arrêt à l'hôtellerie pour le pointage de la carte bpf, puis quelques km pour atteindre Plan d'Aups et effectuer la descente sur St Zacharie, petit crochet pour attraper la route du moulin de Redon jusqu'à Auriol qui nous évite d'emprunter la nationale Brignole-Marseille. A Auriol tout à gauche en direction et sur les manettes des dérailleurs, nous attaquons la première partie de notre plat de résistance le col de l'Espigoulier, 13 km qui comportent 3 paliers suivis chacun d'une montée à 2 chevrons. Un arrêt pour admirer le panorama sur la montagne Sainte Victoire au nord, Marseille au sud et la face est du col où serpente notre descente vers Gémenos. Nous sommes à mi-parcours, nous y retrouvons le groupe 1 qui termine son déjeuner, c'est à notre tour. Un casse croûte vite avalé car les 9 km de la seconde ascension du col de l'Espigoulier nous attendent. Le paysage offert par ces 2 ascensions contraste avec celui des 4 autres qui s'effectuent en forêt, alors que là, pas un brin d'ombre. Comme d'habitude la remise en route après manger est laborieuse, c'est dur dur Sylvie à le plus de mal et je me demande si elle ne va pas rentrer directement à Mazaugues, c'est mal la connaître... à mi-montée, le ciel se voile mais la température reste clémente, nous redescendons vers Auriol, une seconde d'inattention je roule sur une belle pierre placée au milieu de la route, la chute est évitée mais pas la crevasse. C'est à nouveau la route du moulin de Redon vers St Zacharie pour attaquer (si j'ose dire) une côte redoutée, la cinquième, qu'il faut aborder avec modestie car elle réserve des surprises, environ 10 km, 2 chevrons au début et à la fin et entre un profil très irrégulier (« coups de culs », descentes, faux-plats), c'est cette irrégularité qui la rend désagréable alors qu'elle offre pour moi le plus bel environnement. La fatigue commence à se faire sentir, mais la cinquième ascension est terminée, nous sommes encore tous les 6 et chacun veut faire la dernière. Alors descente en direction de Nans les Pins puis Rougiers. La route très étroite qui remonte sur le plateau n'est pas évidente à trouver, le premier km est à 2 chevrons puis la pente s'adoucit peu à peu pour se terminer par un faux plat interminable (au total 10 km). Hubert qui a mal au dos est obligé de s'arrêter et de marcher un moment pour calmer la douleur (c'est foutu pour la moyenne !). Heureusement il n'est qu'à quelques km du but car voici la descente vers Mazaugues. Nous sommes tous très heureux d'avoir réussi, c'est pour certains une première d'une telle difficulté : 150 km, 2800 m de dénivelé. Un coup de chapeau aux dames : Danielle, Sylvie et Raymonde qui il y a encore quelques temps roulait avec le groupe 2, ce qui prouve qu'avec entraînement et volonté tout est possible. Une petite mousse avalée à La Roquebrussanne clôture dans la bonne humeur une journée bien remplie.

Bernard



Les jambes qui ont vaincu le massif de la Sainte Baume

FIN

à bientôt...