



Union Cycliste et Pédestre Londaise



Les Potins du Randonneur *le bimestriel*

N° 121 juillet - août 2015

Sommaire

- ✓ Le jumelage La Londe - Walluf
- ✓ Le Tour des Alpes maritimes
- ✓ L'Ardéchoise
- ✓ Le programme cyclo



JUMELAGE LA LONDE – WALLUF

Au cours du week-end de l'Ascension était prévu les festivités du Cinquantenaire du jumelage de La Londe et Walluf ; malheureusement suite aux inondations, les édiles de nos 2 communes ont décidé de reporter cette manifestation en 2016.

Les cyclos allemands avaient programmé cet évènement en effectuant la liaison Walluf-La Londe sur 4 ans, il était donc inconcevable qu'il décale leur mission et de ce fait nous avons organisé le jumelage entre cyclos avec le concours du Comité local de Jumelage.

Au cours de ces 3 dernières années, ils ont effectué WALLUF-BALE, BALE-CHALONS/S/SAONE, CHALONS – ORANGE et cette année, pour clôturer leur voyage ORANGE-LA LONDE en 4 étapes Orange-Aix, Aix-Brignoles, Brignoles-Cuers et Cuers-La Londe ; c'est au cours de ces 2 dernières que nous avons entrepris les festivités.

Départ de bonne heure pour la quinzaine de londais pour être au rendez-vous à Brignoles : poignées de main, embrassades, la relation est vite établie entre les 2 groupes, photos souvenir et départ pour demi-étape en direction de Besse pour le déjeuner ; l'allure est réduite, les cyclos d'Outre-Rhin ont des vélos de ville avec les bagages ; le Val de Camps puis la petite route qui nous mène à Camps La Source, traversée du village à la découverte des sources, puis la remontée vers la Candelone où nous retrouvons l'intense circulation ; nous prenons la petite route qui longe la voie ferrée, magnifique à travers bois et vignobles, qui nous amène à la Gare de St Anastasie, encore quelques pédalées et nous voici au lac de Besse où nous attends André et le ravitaillement. Sous les ombrages et l'apéritif aidant, l'ambiance est déjà bien chaude, le repas est bien animé, mais il faut reprendre la route pour la 2^{ème} demi-étape : Carnoules, Puget Ville, la Ruol et voici l'Hôtel où nos amis feront étape ; l'arrivée est bien arrosé de bonnes bières, puis il nous reste à rentrer sur La Londe.



route des Figues, Maraval, Pt du Gapeau, Les Salins ; visite du port pour les hommes, brocante pour les dames puis changement de maillots avec le tee-shirt spécial du voyage pour les Allemands ; et notre route continue, la piste cyclable et la photo souvenir devant le panneau de La Londe et l'accueil à la Maison des Associations où cette fois c'était nous qui étions les invités.



Apéritif d'accueil par la Municipalité le soir à la nouvelle Capitainerie et le vendredi petite balade, avec la 7^{ème}, vers Brégançon, pour se retrouver en soirée pour une grillade party, à la salle des Fêtes, organisée par le Comité de Jumelage : excellente soirée de convivialité et d'amitié entre nos deux groupes.

Derniers moments de cette fête du jumelage offerts par nos amis autour des produits de leur terroir et bien arrosé avec les vins du Rhin et la bière, échanges de maillots et surtout remise du tableau de leur voyage signé par tous les participants.



Rendez-vous peut-être avec les féminines après
Toutes à Strasbourg, continuer vers Walluf
(Juin 2016) ou La Londe-Walluf en 20...

Francis COULOMB



TOUR DES ALPES MARITIMES DU 08 AU 10 MAI

1^{ère} étape : Grasse – Guillaume (120 km, 2310 m de dénivelé)

Nous sommes 8 participants à cette randonnée organisée par la FFCT (CODEP 06). Nous nous retrouvons sur la place centrale de la ville. Avant le départ l'équipe de La Londe se fait remarquer ; Sylvie en gonflant sa roue arrière « déchire » la jante, l'organisation lui en procurer une compatible et ce n'est pas facile car nous sommes un jour férié. Du coup elle ne peut partir avec l'ensemble des engagés (100, départ groupé) mais courageusement elle nous rejoindra dans le second col. Nous nous séparons en 2 groupes Véronique, Bernard, Michel, Alain d'une part, Sylvie, Danielle, Aldo et moi de l'autre. Dès le départ ça monte : col du Pilon (780m) pas de la Faye (981m), col de Valferrière (1169m) au pied duquel a lieu le premier ravitaillement. Nous quittons la route Napoléon direction Caille, col Bas (1194m) Val de Roure, St Auban où nous déjeunons au pied du village (1030m). Le ciel clément



jusque là se couvre mais nous n'aurons pas une goutte de pluie. Après avoir passé la clue de St Auban, nous nous

dirigeons vers Briançonnais, franchissons le col du Buis (1199m déjà connu) le bien nommé avec sa pente à 16%, descente rapide et prudente sur une pente entre 16 et 19%. Nous traversons un pont et malheur à celui qui n'a pas anticipé car un coup de cul à 14% en surprend plus d'un. Nous entamons le col des félins (930m) avant de plonger sur la cité médiévale d'Entrevaux. Quelques km sur la N202 puis c'est la montée sur Guillaume (800m) par les gorges de Daluis, grandioses. Nous sommes hébergés au seul centre de vacances du village et recevons un accueil fort sympathique de la municipalité.



2^{ème} étape : Guillaume – Gilette (125 km, 2512 m de dénivelé)

Départ groupé à 8h30 sous le regard bienveillant de Monsieur le Maire par un temps clair. Comme hier dès le départ ça monte (quelques beaux points de vue) en direction de Valberg (1673m) qui semble encore endormi. Quelques km de descente sur Beuil, pour remonter légèrement le col de la Couillole (facile, 1 km de côte 1678m) puis descente très tortueuse sur St Sauveur de Tinée. Nous sommes descendus à 480 m et entamons le plat principal, montée de la Colmiane (col St Martin 17 km pour 1050m de dénivelé) escortés par la voiture balais. Dans la première partie nous longeons la vallée de la Valdeblore qui laisse place à partir de St Dalmas aux zones pastorales. Nous arrivons au sommet alors que la majorité des cyclos sont déjà repartis mais nous prenons le temps de déjeuner. Nous sommes les derniers La montée a été dure pour les filles. Nous sommes trop en retard pour faire le parcours prévu aussi l'organisation nous fait descendre directement par la vallée de la Tinée pour rejoindre Gilette. Nous évitons le détour par Levens et La Roquette sur Var (qui d'après nos collègues plus vaillants était très

pittoresque) Nous manquons le lieu d'hébergement (de ma faute) et faisons 4km d'ascension supplémentaires ce qui compense quelque peu le raccourci précédent. Tout le parcours s'est effectué sur des routes touristiques (bordées de vert sur la carte Michelin).

3^{ème} étape : Gilettes – Grasse (118 km, 1631 m de dénivelé)

Départ groupé à 8h30 par une route en corniche pratiquement plate, très agréable, comme le temps, grand soleil. Les filles sont en forme et mènent un train d'enfer jusqu'à Roquesteron. Montée vers Conségude (casse croûte) par une route en forêt, puis c'est une route en corniche à environ 600m d'altitude, plate, dégagée, qui nous offre sur environ 10 km un point de vue permanent et magnifique sur une vallée et sur la rive d'en face (hameaux perchés ou blottis dans des cirques). A partir de Bouillon montée vers Coursegoule (1004m), descente en forêt sur Gréolière (673m) où a lieu le déjeuner. Nous remontons la vallée du Loup direction de Caille puis après un virage à 180° montée sur le plateau du Calen par le col de la Sine (1080m), un immense pâturage que nous quittons par le col de l'Ecre pour descendre sur Gourdon avec au passage un point de vue sur les gorges du Loup. Aujourd'hui nous ne sommes pas les derniers. A Gourdon regroupement pour descendre tous ensemble sur Grasse. Une randonnée très bien organisée (dépannage, ravitaillement, accompagnement) et moins difficile qu'annoncée.

Bernard BARTHELEMY

Compte rendu sur l'Ardéchoise du 18 au 20 juin

10 membres du club (Sylvie, Véronique, Aldo, Bernard, Guy, Hans, Michel, René, Steeve et moi) étaient inscrits pour la randonnée de l'Ardéchoise : parcours « la montagne Ardéchoise » sur 3 jours : 451 km pour 8580 m de dénivelé. En fait, vu la difficulté du parcours du 2^{ème} jour et aussi afin de ne pas rentrer trop tard le samedi soir, nous avons allégé la troisième étape pour effectuer 423 km et 8047 m de dénivelé, ce qui n'est déjà pas si mal.

Nous partons de La Londe le mercredi dans la matinée (8 dans le minibus du Club) afin d'avoir le temps de visiter le village où l'industrie du cycle propose ses dernières nouveautés. Parmi elles, un vélo de route (type course) à assistance électrique dont le moteur se trouve dans la boîte de pédalier et la batterie dans une petite sacoche située sous la selle, donc aucun signe distinctif extérieur (à vos marques les tricheurs). Le prix : env 7500 €. Nous récupérons nos dossards et effectuons quelques achats de bonneterie. Nous logeons à Lalouvesc (à 12 km de St Félicien) dans un centre hippique qui fait gîte.

1^{ère} étape St Félicien – Joyeuse (156 km, 2805 m de dénivelé)

Petit déjeuner à 6h car il faut trouver un parking, (St Félicien est un village d'environ 1200 habitants, situé à flanc de colline, qui accueille cette année sur les 4 jours plus de 13000 cyclos, alors se garer et trouver un gîte est toujours un problème) à un bon km du village, sortir les vélos, remonter en vélo jusqu'au départ. Nous franchissons la ligne vers 8h. Après quelques km de plat le col du Buisson (920 m), nous pédalons plein sud (vent dans le dos), arrivons à Lamastre, prenons la DN 578 en passant par Le Chaylard, Nonières (col 671 m). Au bout de 50 km se présente la première vraie difficulté le col de Mezilhac (1100 m), nous y déjeunons tous ensemble, dans une grange qu'un particulier a aménagée et qui propose un plateau repas. Nous sommes à mi-parcours. L'après midi après une longue descente qui nous amène à Entraîgues, terminée la grande route, à nous les voies secondaires de l'Ardèche profonde qui n'en finissent pas d'escalader les (hautes) collines boisées : 5 cols de moindre importance sont au programme, ils ne sont pas très méchants mais leur répétition fatigue. En passant par



Le col du Buisson, La Bastide, Juvinas, Meyras, Jaujac nous arrivons à Joyeuse où nous logeons dans les bungalows d'un centre de vacances (gîte confortable et bonne table). Nous sommes au point le plus bas de notre randonnée (moins de 200 m). Aucun ravitaillement n'était prévu par l'organisation mais plusieurs villes et villages en plus du décor (aux couleurs de l'Ardéchoise) jaune et violet, et animations ont offert ravitos et boissons. Nous sommes légèrement en dessous de la latitude de Montélimar et nous avons droit aux cigales. Je pensais que nous serions peu nombreux mais jusqu'à Jaujac nous faisons parcours commun avec d'autres circuits, aussi nous étions loin d'être seuls sur la route.

2^{ème} étape : Joyeuse – Le Béage (155 km, 3550 m de dénivelé)

Aujourd'hui jour de grandes difficultés !. 9 cols sont au programme, Après 9 km sur une large route qui monte par paliers : Planzole (col 507 m) premier ravito, nous voilà reparti sur le réseau secondaire : Faugères, St Jean de Pourcharesse par une route à flanc de colline en forêt, puis à partir du col de la Croix Blanche (890 m) le terrain se dénude et le vent de face assez fort rend le col de la Croix du chap del bosc (1169 m) difficile. Descente puis remontée en forêt vers St Laurent les Bains (rhumatismes) où un ravito est le bienvenu. Passage du col de N D des Neiges (1139 m). La difficulté du parcours échelonne le groupe. A La Bastide Puylaurent, miracle !, une portion plate et large jusqu'à Laveyrune où nous déjeunons. Pour Hans et moi, qui avons laissé tomber Sylvie et Aldo (j'ai peur de la suite étant à court d'entraînement), ce sera un casse croûte, le resto étant débordé. Nous repartons tous les deux. Quelques km plus loin, route à droite direction St Etienne de Lugdares et Borne (ravito dans une épingle à cheveux dans la descente) où nous attendent, sur une route très étroite, au revêtement douteux, deux méchants

petits cols pas long : le Pratazanier (1222 m) et de Toutes Aures (1199 m), 4 ou 5 km mais pentu à souhait (par endroit sup à 10 %) . qui ne figurent pas sur la carte Michelin. Le col de Toutes Aures débouche à environ 3 km du sommet du col du Meyrand (1370 m). Là nous retrouvons la route empruntée quelques années auparavant dans la « chataigne » : col du pendu (1435 m), nous coupons la DN 102, pour nous diriger vers Mazan l'Abbaye , St Cirgues en Montagne, le lac d'Issarès (2 cols au passage) puis remontons vers Le Bège (1260 m), arrivée théorique de l'étape. Théorique, car pour trouver le gîte et le couvert nous devons faire encore une dizaine de km avec une ascension supplémentaire. J'arrive fourbu, j'ai mal aux cuisses, je ne suis pas le seul, d'ailleurs les arrivées s'étalent dans le temps, et certains ont pris des libertés avec le parcours. Nous avons eu un vent de nord-ouest toute la journée, qui a augmenté la difficulté mais nous a rafraîchi car le soleil n'a cessé de nous accompagner. Ce soir briefing et nous tombons d'accord pour alléger le programme de demain.

3^{ème} étape : Le Bège – St Félicien (112 km 1708 m de dénivelé)

Ce matin le soleil est déjà présent comme le vent qui ne va pas nous faciliter la tâche. Les jambes sont lourdes et dès le départ il faut monter pour rejoindre de Freycenet la Cuche (où nous avons dormi. Là aussi bon gîte et bonne table) le village « les Estables ». De là nous nous dirigeons vers le mont Gerbier de Jonc (1417m) et descendons directement vers St Martial (850 m). Cette « variante » évite le détour par St Clément et Chanéac, elle réduit le parcours d'environ 35 km et nous évite le col de l'Ardéchoise (1184 m). Là, premier regroupement de plusieurs circuits et à Arcens premier ravitaillement important. A partir d'ici, c'est une file ininterrompue de cyclos et tous les villages (et aux ravitos les villageois) sont aux couleurs de l'ardéchoise (jaune et violet). Faux plat descendant jusqu'à St Martin de Valamas, quel plaisir! puis 15 km de faux plat montant (3,6% de moyenne) jusqu'à st Agrève (col de Clavière 1088 m) avec ravito géant comme d'habitude. La procession des cyclos se dirige, sous les applaudissements des spectateurs, vers Rochepaule (col 892m) et Lalouvesc (col 1092 m), Dans l'ascension, dès que le terrain le permet, des orchestres nous donnent l'aubade. Dernier ravitaillement à Lalouvesc avant la descente vers St Félicien par le col du Buisson 917 m) et Pailharès. A St Félicien, dans la cohue, mais avec le sourire, il nous faut récupérer nos bagages, rendre la puce utilisée pour le contrôle électronique, puis revenir au parking (en vélo avec le sac sur le dos), se rafraîchir sommairement, se changer, remonter les vélos sur la remorque pour repartir. Il est environ 16 h, dans le minibus l'ambiance est à la somnolence. Nous savions cette randonnée difficile, elle a tenu ses promesses, nous n'avons pas été déçus, car en échange quel environnement !!!!, et une organisation bien rodée (fléchage). Je ne peux m'empêcher de dire un mot sur Sylvie qui a confirmé qu'elle était une « sacrée nana ». Nous arriverons à La Londe vers 21h15.

Bernard BARTHELEMY





Sylvie va faire son marché



Aldo est secouru à St Jean de Pourcharesse





Jonction du col de Toutes Aures et de Meyrand



Le col de Meyrand



Le Beage



Le ravito de St Agrèves



Dans le col de Lalouvesc



Le mont Gerbier de Jonc



Arcens

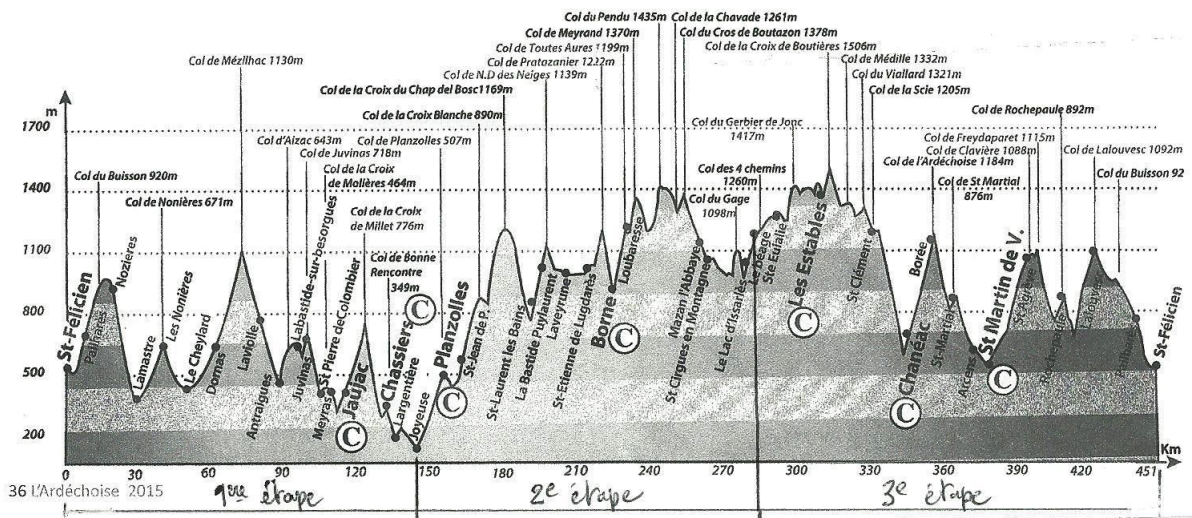
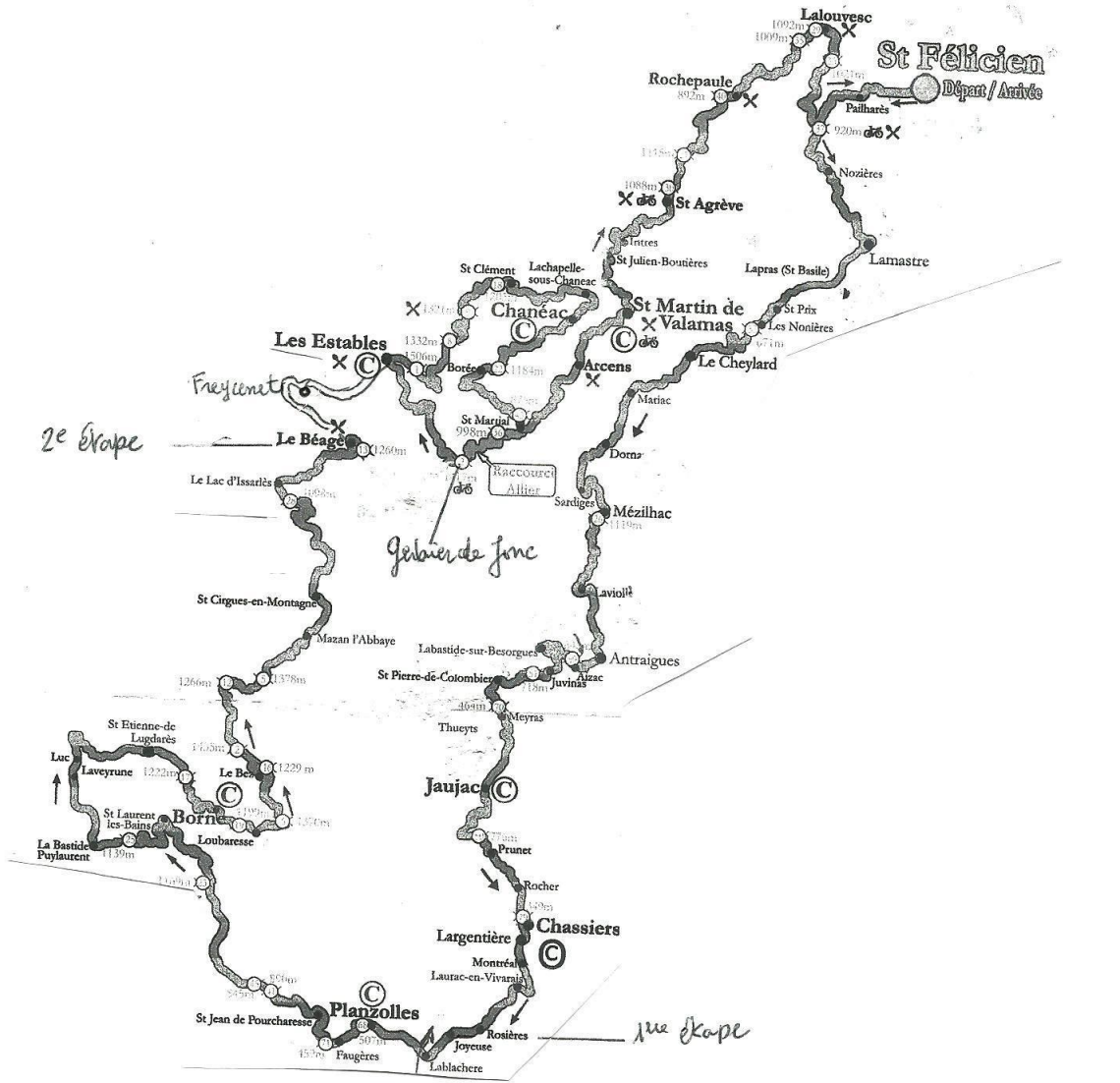




Roche-paule



Ravito de l'Alouvesc, il reste 20 km à parcourir



Les parcours de l'Ardéchoise 2015

UNION CYCLISTE LA LONDE

| |
|------------------------------|
| Juillet 2015 – départ à 7h30 |
|------------------------------|

| |
|------------------------|
| Départ place du Marché |
|------------------------|

M1er- sortie vers Flassans et Rocbaron ⇒ 76km ou 91km

V3- sortie vers Gonfaron et Pignans ⇒ 83 km ou 98km

D5- La St Bernard à Flassans : 64 - 91 ou 110 km
Sortie vers Le Canadel et Babaou ⇒ 88km ou 96km

M8- sortie vers Rocbaron et Méounes ⇒ 77km ou 99km

V10- sortie vers les Crêtes et Capelude ⇒ 86km ou 98km

D12- Concentration à Carnoules©-⇒ 85km ou 103km

M15- sortie vers les Fourches et Flassans ⇒ 82km ou 94km

V17- sortie vers Gonfaron et la Voie Royale ⇒ 82km ou 93km

D19- sortie vers Rocbaron et La Roquebrussanne ⇒ 88km ou 106km

M22- sortie vers Taillude et les Crêtes⇒ 86km ou 97km

V24 –sortie vers Rocbaron et Mazaugues ⇒ 77km ou 106km

D26 – sortie vers Méounes et Rocbaron⇒ 91km ou 102km

M29- sortie vers Gonfaron et ND des Anges ⇒ 86km ou 94km

V31- sortie vers Col de Fourche et Flassans ⇒ 78km ou 90km

Août 2015-départ à 7h30

Départ place du Marché

D2- sortie vers les Crêtes et Babaou ⇒ 65 km ou 89km

M5- sortie vers Flassans et Camps la Source ⇒ 91km ou 101km

V7- sortie vers Col du Pérrier et Les Mayons ⇒ 86km ou 109km

D9- sortie vers Cogolin et Babaou ⇒ 83 km ou 98km

M12- sortie vers ND des Anges et Babaou ⇒ 78km ou 90km

V14- sortie Rocbaron et Besse ⇒ 76km ou 92km

D16- Concentration aux Borrels ⇒ 91km ou 106km

Mardi 18 – sortie vers Gonfaron et Le Luc ⇒ 86km ou 103km

Jeudi 20- Concentration au col de Babaou ⇒ 52km ou 82km ou 103km

D23- Concentration à Puget Ville ⇒ 60km ou 90km

M26 sortie vers Flassans et Rocbaron ⇒ 85km ou 97km

V28-sortie vers Babaou et les Vaudrèches ⇒ 71km ou 83km

D30 –sortie vers Capelude et Babaou ⇒ 83 km ou 98km

M2- sortie vers La Verne et Babaou ⇒ 86km ou 94km

Nous vous souhaitons de bonnes vacances...