RUBRIQUES	Pages n°
Sommaire	1
Rapport Moral	2, 3
RPO 2013	4 à 9
Résultats définitifs RPO 2013	10
Bref compte rendu activités CC1	11
Col du petit Saint Bernard	12 à 16
Barraux La Charente	17 à 20
De Hanoï à Saigon	21 à 22
Séjour à Bois d'Amont (Jura)	23 à 25
Mon BRA 2013	26 à 31
Vers le sud	32 à 35
Brevet de Randonneur de ligue	36 & 37
Le CAG-Cyclo – Un club qui n'en …	38

La sécurité, la priorité de la FFCT !

AMIS CYCLOTTES, CYCLOS ET VETETISTES VOUS N'AVEZ :

QU'UNE SEULE PROTEC TION : LE CASQUE

QU'UNE SEULE GARANTIE :LE RESPECT IMPERATIF :

DU CODE DE LA ROUTE et
DES AUTRES USAGERS

RAPPORT MORAL 2013

Par Jean Bernard

Goncelin, on vous voit partout !
C'est avec une certaine satisfaction que cette année, nous avons souvent entendu cette remarque. Notre club accède ainsi à une visibilité qui nous est très profitable pour la RPO.
Il y a plusieurs raisons à cela :
L'une tient au fait que le club a fait l'effort (financier) de subventionner les équipements floqués aux couleurs du club. De ce fait, nombreux sont ceux d'entre vous qui se sont équipés avec nos nouvelles couleurs (Jaune au lieu du bleu). Cela se remarque et explique notre nouvelle visibilité. Pour cette raison, nous continuerons cette politique, et nous comptons sur vous en retour pour continuer à exposer notre maillot.

Le club s'est aussi étoffé. Nous atteignons les 70 membres. La quantité n'est pas un objectif, mais le constat que le club fonctionne correctement.
Mais aussi, vous êtes nombreux à fréquenter les randos extérieures. Cela permet la découverte de nouvelles routes, de nouveaux paysages et nous permet de rencontrer nos collègues des autres clubs. Cela était déjà le cas avant, mais avec nos maillots, cela se voit .On l'a vu en Rhône Alpes mais aussi en dehors de la région.

Il a été aperçu dans les hautes Alpes, dans le midi, entre l'Isère et la Charente, au Viet Nam, et même sur des petits chemins de montagne pour chasser les cols en VTT.
Tout cela est une satisfaction pour le bureau.
Bien que la performance ne soit pas notre objectif premier, il faut quand même saluer quelques aventures dont vous trouverez les comptes rendus dans ces pages.

Le club a remporté plusieurs coupes, pour son nombre de femmes, mais aussi pour l'importance de sa participation, notamment au BRA pour qui c'était une première pour plus de la moitié des participants du club.

Saluons aussi nos CC2 qui ont gravi un col à plus de 2000 pour la première fois dans une journée grands cols qui leur était destinée, mais qui n'a pas eu le grand succès espéré.

Un autre motif agréable est la bonne ambiance. Chacun a son caractère, ses habitudes, mais tous vous avez su cette année préserver les bonnes relations en interne. Nous vous en remercions, bien que ce soit vous les premiers bénéficiaires. C'est un équilibre fragile, et vous seuls pouvez prolonger ce bon état d'esprit. Le bureau propose, mais c'est vous qui disposez.

Pour l'an prochain, nous allons un peu revoir les répartitions. Le groupe CC2 était devenu trop important, avec des cyclos qui ont bien progressé, ce qui d'ailleurs est un signe positif.

Nous leur proposons donc de passer dans le groupe CC1, mais en divisant en deux celui-ci :
Mêmes circuits, même kilométrage, mais 2 groupes qui roulent à des vitesses différentes, ceci afin que chacun puisse y trouver son plaisir.

Les groupes CC2 et VPT seront reconduits dans le même contexte que cette année.

Pour les autres réjouissances, suite au succès du séjour dans le Jura, nous vous proposerons un WE fin avril dans la Drôme et une semaine du 7 au 14 juin en Lozère au pied des gorges de l'Allier.

Et bien sûr, la RPO compte sur vous le 1er mars. C'est notre source de financement et le succès est nécessaire.

Bonne route à vous tous.

RPO 2013

Par Patrick

Bon tout le monde est venu .Ils sont tous là. Ils ont tous ou presque répondu à l'appel du Président et compris que cette 22ème RPO de Goncelin est à ne pas rater.

Comme tous les ans les adhérents du CAGC le cyclotourisme club de Goncelin se sont démenés pour faire de ce rendez-vous réputé des cyclo touristes régionaux un moment inoubliable.

Sur le plan de l'organisation. Plus que d'habitude d'ailleurs puisque pour la première fois depuis longtemps, depuis que le club a relevé la tête après quelques déboires, Goncelin est le seul maître d'œuvre de cette manifestation. Après avoir dit un grand merci à Bernin pour son aide pendant les 5 dernières années.

Comme dab, les équipes emmenées par Brigitte ont préparé aux petits oignons la soupe qui, ça tombe bien, l'est aussi.

Et puis une nouveauté cette année. Le trésorier s'est fait fort de moderniser l'enregistrement des cyclos au départ de la randonnée, avec le renfort et la mise en place d'une informatique dédiée.

Il a préparé ses « enregistreurs » avec des séances de formation dignes des entreprises les plus modernes.

Un vrai boulot de pro.

Comme dab les équipes se sont levées aux aurores. Et se sont activées comme des abeilles pour mettre en place les tables, les barrières, préparer les biscuits, les cafés, les chocolats, les saucissons. La musique d'ambiance.

Chacun sait ce qu'il a à faire, ce qu'on attend de lui. Mais personne ne sait ce qui l'attend.
Ou du moins personne n'a vraiment voulu savoir.

3 jours avant la date de la manifestation, le comité directeur s'est réuni pour décider si la manif devait avoir lieu ou s'il fallait l'annuler.
Parce qu'il y avait un doute météorologique.
En effet, placée toujours fin Février la date était « risquée ». D'ailleurs il y a 2 ans, la pluie était tombée 1 heure après la fin de la randonnée.

Et l'année précédente le brouillard s'était levé 1 heure avant le départ.
Bref, même à cette période, on jouait avec le feu.
Et la météo pour cette année était problématique. L'« ayatollah trésorier » avait annoncé que le coup de froid qui s'était abattu depuis quelques jours sur la France atteindrait son pic précisément aujourd'hui.

Pire que ça, la température « ressentie » serait de l'ordre de -10/-12 degrés.

Mais le comité souhaitait que cette manifestation ait lieu et comme des moutons filant vers la falaise, Ils avaient décidé, qu'un miracle allait avoir lieu.
Quand on sait que même Lourdes n'est protégé de rien du tout en matière de cataclysme,

Une telle attitude collective, si je puis me permettre cet horrible jeu de mot, fait froid dans le dos.

Sans doute que le Président voulait voir son équipe à l'œuvre.
Sans doute que le Secrétaire, Pascal voulait ne pas avoir travaillé d'arrache-pied pour rien.
Sans doute que Brigitte voulait encore plus que l'an passé, prouver ses talents d'hôtelière émérite.
Sans doute que le trésorier voulait entendre ses ordinateurs crépiter.
Sans doute qu'Yvette voulait pas s'opposer.
Sans doute que Michel, Myriam et Yvette de toute façon n'avaient plus la majorité.

Bon bref, peu importe l'aveuglement collectif emportait tout sur son passage.
Ce matin, Rose annonce qu'au moins 300 cyclos seront au rendez-vous. Le président demande de faire découper les saucissons pour 250 cyclos et les paris vont bon train, 200, 400….40… « glups » ça va pas non !!!
Et le trésorier de déballer religieusement ses neufs ordinateurs tous « préparés » pour enregistrer les cyclos qui normalement vont arriver d'ici 3 heures. Le départ ayant lieu à midi.
Le téléphone sonne .Quelques clubs confirment leurs venues. Mollement.
Ils n'ont pas ouvert leurs volets sans doute. Et puis ce n'est pas eux qui décident surtout.

Première bizarrerie, le président fait mettre une musique « classique ».Un truc à « chialer » grave.
Parait-il pour calmer les angoisses avant le coup de bourre. Voyant au bout d'un ¼ d'heure, l'ancien président, Claude, commencer de prendre le « bourdon », la tête complètement dans les « baffles », visage de hara kiri pas tout de suite. Pascal remet une pièce dans la boîte à musique. Beaucoup plus « cyclos en fêtes ».Mais ce n'est pas la musique qui décide non plus.

Les équipes s'installent tranquillement, religieusement, les dernières instructions sont données.
C'est vrai sans les cyclos derrière, les barrières ont l'air imbécile.
Pour les champs c'est pareil, si y a pas de vaches…

Mais le trésorier insiste, c'est pour une meilleure canalisation du flux.
Peut-être le président subodore-t-il une piètre affluence.

Après tout, c'est son rôle : subodorer.

D'ailleurs il adore subodorer le président et parler aussi. Alors il parle, s'inquiète de tout, va aux cuisines, pique une tranche de saucisson à chaque fois qu'il passe devant les assiettes. Qui se vident petit à petit d'ailleurs.

Parce que visiblement tout le monde se met à subodorer les saucissons.

Sauf le trésorier, lui, il a le nez sur son écran. Il n'entend rien qu'un bruit grandissant, celui des équipes qui, libérées de leur travail d'installation, commencent à papoter, subodorant 1 tranche par ci, une tranche par là.

Le trésorier vient de regarder sa montre. Comme le secrétaire d'ailleurs, comme Rose, comme tout le monde.

Il est midi.
Et personne.
Pascal remet de la musique, pour influer sur l'avenir.
D'impatience, Edith, derrière son ordinateur, piaffe….
Domi…toute entière à son ouvrage
Et Michel… lui aussi tout entier.
Et Myriam… pareil.
Et Brigitte, en bonne hôtesse, qui prend l'air…
Et Yvette en pleine causette.
Et Rose qui pique, un sprint vers les cuisines
Et Pascal encore à la fête
Avec le saint des saints, évidement, Jean Bernard, le président.

Mais, l'inquiétude, on le sent, remplit la salle.
Les silences. On meuble.
Et puis.
Un rugissement. Collectif. Un chœur. Liesse indescriptible. D'une seule gorge profonde. Une immense clameur, gutturale venue du diable vauvert accueille « le » cyclo. Qui vient de passer une tête par la porte et qui se demande éberlué s'il s'est pas trompé d'adresse.
60 adhérents et gentils organisateurs. 120 yeux braqués sur le tombé de la lune.
Son arrivée dans la salle au lieu de jeter le froid qui visiblement commençait de le geler sur pied
Suscite un accueil si chaleureux que le trésorier, d'un discret geste efface la larme qui perle à sa paupière meurtrie de tristesse prémonitoire.

« iiiiiiiiiiiiiiiil est des no-o-oooo-o-tres »
« il a pris froid comme les ooooo-o-tres »

Comme çà pour les 24 suivants et suivantes.
Sur le coup des 14 heures le président, qui vient d'avaler sa 64 ème tranche, après le départ du dernier et vingt cinquième « cyclo », essaie de remonter le moral du trésorier.

Patrick, je te félicite, crie-t-il haut et fort, ton organisation est exceptionnelle. La fluidité du flux des cyclos est une merveille.

Et les barrières si efficaces qu'on ne voit qu'elles.
D'ailleurs saura-t-on un jour si ce ne sont pas ces barrières qui, faisant de la salle un hall d'entrée de commissariat de police, n'ont pas fait fuir les candidats qui, déjà les pieds gelés, risquaient la tétraplégie. Ravageuse ironie plus mordante que le froid qui toucha le trésorier en plein élan. Je crois bien que c'est à ce moment que, pour lui, les choses se sont gâtées.

Constatant que 9 ordinateurs pour enregistrer 25 candidats, c'était peut-être pas très bien vu.
De sa faute aussi, il n'avait qu'à pas narguer les auspices en agitant le spectre d'une telle éventualité, lors de la dernière assemblée générale
D'ailleurs le cœur n'y était plus. On avait décidé vite fait, bien fait, de sortir les statistiques et d'attribuer un seul prix. Et là, les doigts de la main auraient largement suffit, faut bien se l'avouer.
Pour les femmes qui avaient bravé le froid.
Me demande d'ailleurs si ça n'était pas une erreur de plus, car franchement va falloir quand même que celles-ci finissent par nous faire une place.

Nous revendiquons depuis si longtemps d'être leurs égales et logés à la même enseigne.

Et puis ce fut la ruée, vers ce qui restait des chocolats, du pain, du saucisson, de la soupe.
Le trésorier était au bord du suicide.

J'ai bien vu dans son regard, dans son allure d'un coup traînante, la tête basse, j'ai bien vu le vide, le néant, le « tout ça pour ça » qui brise les élans des plus braves.
Un seul cyclo vous manque et tout déraille.
Le regard de celui qui, en guise de soupe à l'oignon venait de se prendre un sacré bouillon…
Bon, je m'approche du Président pour le mot de la fin. Il a l'air serein et gai.

Un président quoi. Même dans la mélasse la plus totale il doit continuer à faire cocorico. Comme si de rien n'était. Comme un coq quoi, dans une cour de ferme encore « fumiante ».

Alors monsieur le président (il aime bien qu'on l'appelle ainsi) quelle conclusion pour cette rafraîchissante journée ?

- Et bien,…cette réunion du club était bien….Ça nous a permis de mieux nous connaître de parler….
- D'autant qu'on n'a pas été trop dérangé !
- En effet, c'eut été dommage (il parle bien le président)… de perturber cette communion du club….cette fraternité, ce compagnonnage….d'ailleurs …l'année prochaine…on fermera la salle à clef...comme ça…on sera pas emmerd…

Oui et puis ?

-Ben …sinon…le saucisson était vraiment bien…Faut vraiment qu'on recommande le même l'année prochaine…plus peut être …parce que des journées comme çà,…c'est long. Faut qu'j'en parle à Brigitte…BRIGITTE !!!

Oui et puis ?

- Ben …sinon…c'est les barrières …Pour une réunion club on en a pas besoin….on peut se dispenser de les charrier….

Mais autrement, pour le trésorier vous pensez faire quelque chose.

- Non malheureusement, j'aurais bien voulu, vous me connaissez, Saint Bernard on m'appelle mais c'était trop tard….

Il est trop resté longtemps dans le coma. ?

- Non... mais à la fin on voyait bien que çà tournait plus rond…Comme avant….

...c'est quand il s'est mis à compter les tranches de saucissons et à les ranger dans ses « boîtes », ses petits coffres forts…comme si c'étaient des pièces de monnaie….Là, j'ai dit stop… faut l'évacuer….

Vous croyez que ses jours sont comptés ? que son compte est bon je veux dire !

- oh avec lui tout est compté !!...j'étais là quand il a « râlé » ses presque derniers mots :

Monsieur le Président, faut changer le nom de la randonnée. Faut l'appeler « RPP »

- Mais non Patrick, t'inquiète…c'est rien tout ça…billevesées …quand on r regarde le monde…et pourquoi RPP ,au fait ?

Randonnée pour des Prunes …

A l'heure où nous mettons sous presse le trésorier est toujours sans dessus ni les sous…

Qui manquent …à l'appel, c'est sûr …et à la pelle …c'est certain.

Quoique…

C'était, en direct de Goncelin, ce 23 Février 2013, un reportage au cœur d'un club en plein essor, et qui, loin de baisser les jambes saura, l'année prochaine, c'est sûr, se remettre en selle pour des moments ceux-là, on l'espère, pas oubliables.
Merci à tous…pour cette répétition générale.
En France, on dit que l'important c'est de participer et nos amis de l'autre côté de la Méditerranée pensent que ce n'est pas le but qui compte…mais le chemin.

Patrick.

FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME
LIGUE REGIONALE RHONE-ALPES
DE CYCLOTOURISME

CHALLENGE DE LIGUE 2013
ROUTE

Nom de la manifestation: 22ème Edition de la Randonnée de la Plantation des Oignons

Club organisateur: C.A.Goncelin Cyclotourisme

N° fédéral : 2384 23/02/2013

départemental de:

Dans les 8 jours qui suivent la manifestation, le club organisateur doit renseigner la présente fiche et la renvoyer (ne pas oublier d'inscrire les clubs par ordre de numéro)

à la Ligue Rhône-Alpes de Cyclotourisme : CROS Rhône Alpes - 16 place JJ Rousseau -CS 92013 - 38307 Bourgoin-Jallieu Cdx ffct.lra @gmail.com
à Emile Colosio : 367, route de Savoie 38190 Le Champ - emile.c@sfr.fr
à Jean Jacques PECH: 33 rue Santos Dumont 69008 Lyon - jjpech.cyclo@wanadoo.fr
à Danielle Puech : secretffct38@gmail.com

N° Club	NOMS DES CLUBS FFCT REPRESENTES (Ligue Rhône-Alpes)	Nombre + de 18 ans H	Nombre + de 18 ans F	Jeunes moins de 18 ans	TOTAL Général
132	Club Omnisport Merger Cyclo - GSE	1			1
212	Cyclotouristes Grenoblois	2			2
994	Cyclotouristes Albervillois	1			1
1159	ESSU St Egreve	1			1
1909	ACS Cyclo Seyssinet	1			1
2187	Meylan Cyclo	3			3
2871	CYCLOTOURISTES MAURIENNAIS		3		3
5043	Club Cyclo des Deux Brions	1			1
5921	Union Cycliste du Nivolais	1			1
6497	ENT.CYCL.MONTMELIAN	1			1
7391	La Roue Libre du Pays d'Allevard	1			1
7497	Cyclo Club Le Versoud	1			1
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
					0
	Membres individuels FFCT				0
TOTAL		14	3	0	17
	Licenciés FFCT autres ligues				0
TOTAL GENERAL DES LICENCIES FFCT		14	3	0	17
Autres affiliations (UFOLEP, FFC, FSGT, etc...)					0
	PARTICIPANTS NON LICENCIES	7	1		8
TOTAL GENERAL DES PARTICIPANTS		21	4	0	25

Bref compte rendu des activités CC1 pour 2013

Par Michel B.

Tout a mal commencé : je ne parlerai même pas de la version 2013 de la RPO, ni des nombreuses randos du printemps annulées à cause du mauvais temps.

Mais la suite s'est mieux passée : le mois de juin a vu le club se déplacer dans le Jura, à Bois d'Amont, tout près de la frontière suisse. Nous avons donc pu sillonner ces routes souvent tranquilles, au relief doux, mais pas toujours !
Ce séjour jurassien nous a permis de mettre à notre actif la montée du col de la Faucille (et ses nombreux motards), une virée dans la région de St Claude (avec la remontée de 15 km vers le col de « sur la semaine », ça ne s'invente pas), quelques cols en Suisse proches de la vallée horlogère de Joux (col de Mallendruz et surtout col de Maraichuz, Lucien s'en souvient certainement); le mardi du séjour a rassemblé tout le club à Mouthe, lieu dit le plus froid de France, mais quelle chaleur ce jour là ! Voir photo du repas pris sous un chêne séculaire aux sources du Doubs (couverture); enfin, pour terminer le séjour en beauté, passage à Morez et retour vers Les Rousses par la forêt du Risoux.

Ces quelques journées ont contribué à renforcer notre forme : du coup, nous avons pu participer à la rando » Brevet du Randonneur de Chartreuse » avec passages aux cols de la Placette, du Cucheron, du Granier, de l'Epine, et pour couronner le tout, la côte du Merlas, pour rentrer à Voiron, et cette fois ci c'est Eric qui doit s'en souvenir !

Dans la même veine, ce furent ensuite la participation à la rando organisée par nos amis de St Jeoire Prieuré, et le retour par la montée au chateau de Miolans, et les sorties déportées dans le Beaufortin (cols du Joly et des Saisies) et l'Oisans (montée mythique de l'Alpe d'Huez, col de Sarenne et vue impressionante par le balcon de l'Armentier, 1 semaine avant le passage du Tour), tout ceci en préparation du BRA 2013, dont Pierre nous fera un compte rendu spécifique
Mais ce n'est pas fini : quelques CC1 inconscients ont voulu tenter l'aventure dans le pays de l'Ubaye, à Barcelonette, en participant au « circuit des 3 cols » (Allos, Champs et Cayolle) : cette fois ci, c'est Guy lui-même qui a eu un petit coup de moins bien : mais c'est normal, direz-vous : avec cette manie de chasser les cols, il en a trop fait !

Nous voilà en septembre, le pic de la saison est maintenant derrière nous : ne restent que de beaux souvenirs, quelques photos, et des idées plein la tête pour l'an prochain. Et en plus, le groupe s'étoffe de nouveaux arrivants, ne doutons pas qu'ils vont apporter eux aussi leur lot d'idées neuves, bienvenus à eux et merci à tous pour cette amitié partagée

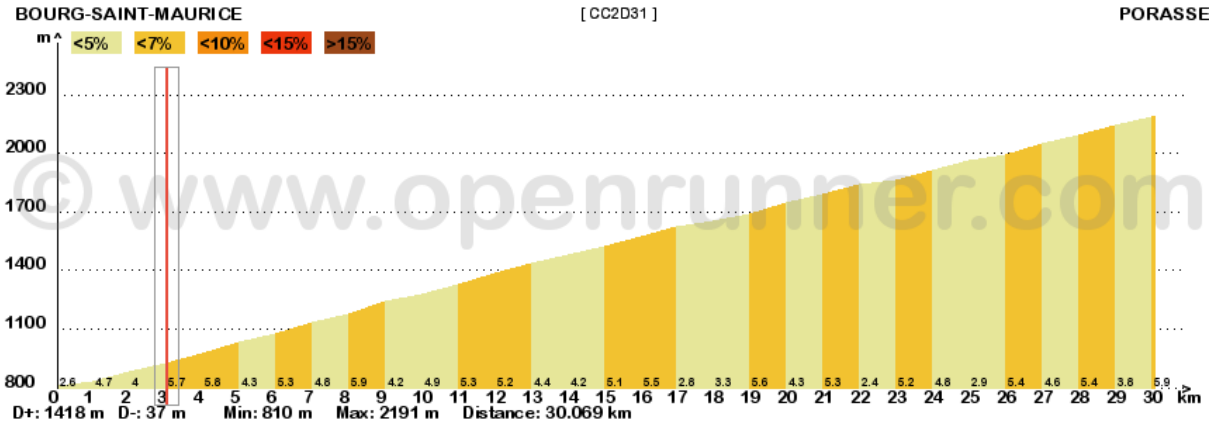
Michel B.

1/09/2013 - Le col du petit Saint Bernard

Avec Pascal & Gina

Cette journée, Jean Bernard, notre président la voulait !
Et il a tout fait pour que quelques malheureux CC2 y participent ! Pourtant les éléments étaient contre lui. D'abord la date ! Cette date on en a beaucoup parlé et écrit dessus. Trop tôt ou trop tard, pas assez d'entrainement pour certains, d'autres activités (gardes d'enfant) pour d'autres, etc.

Le profil de l'épreuve (30 km – 1418 m de dénivelé)



La préparation

Finalement après une tentative avortée pour faire changer la date, je m'y suis inscrit au grand désespoir de Pascale, ma femme, qui souhaitait y participer aussi, mais n'ayant pu s'entrainer au mois d'août, a dû déclarer forfait, alors que, pour ma part, magnifiquement coaché par Michel S., que je remercie au passage, j'avais pu faire plusieurs cols (Marocaz, Cochette, grand Cucheron, Champ Laurent, Marcieu, Barrioz) et pu améliorer mon endurance.

De plus, j'allais avoir une bonne coéquipière en la personne de Gina avec un accompagnateur de luxe : son mari Claude.

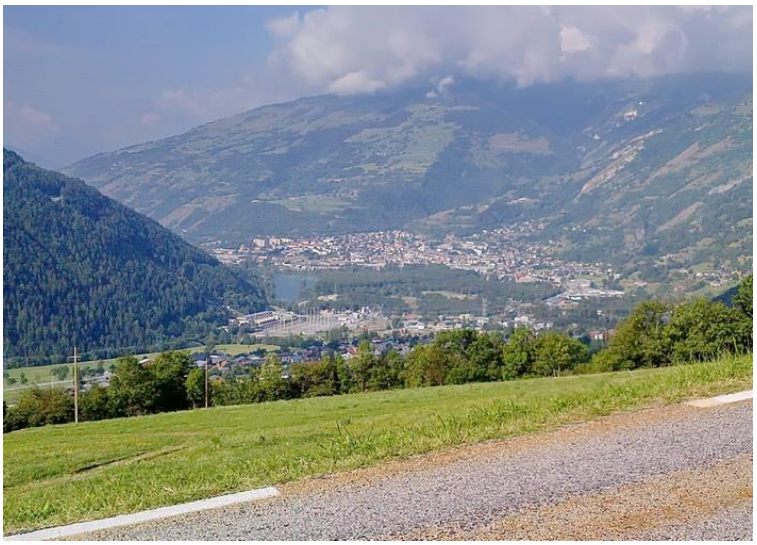
La veille, je nettoyais mon vélo pour être sûr de ne pas avoir d'ennui.

Nous nous étions donné RDV à Bourg St Maurice à 9h15 avec les CC1 puis nous avions avancé à 8h45 pensant qu'il nous faudrait près de 5 heures pour arriver en haut et pour ne pas faire attendre de trop nos CC1 : Michel B., JB, Pierre R., Eric B., Luc S., Alain P.

Entre temps, un autre petit groupe de CC1 souhaitait faire l'ascension en VTT par les chemins de crêtes et franchir ainsi plusieurs cols.

La veille, j'avais regardé sur Mappy le temps en voiture pour accéder à Bourg st Maurice en partant de Goncelin : 1H11 que j'arrondissais à 1h30, un dimanche matin cela devait être très suffisant.

Guidé par Catherine (GPS), j'arrivais en vue d'Albertville tout confiant et largement dans les temps. Mais est-ce un caprice de Catherine ? Celle-ci me fit prendre des petites routes. J'ai mis un certain temps à me rendre compte qu'elle me dirigeait vers Beaufort puis Cormet Roselend et comme je ne voulais pas me battre contre un caprice, je décidais de continuer mais à une cadence rallye ! On m'a dit que le paysage était fort beau, certes, Je l'ai entr'aperçu entre les virages pris à la limite du raisonnable mais heureusement, peu de véhicules était de sortie.



En définitive j'avais une minute de retard à Bourg St Maurice, beau geste !

Après avoir salué tout le monde, raconté ma petite histoire et sorti mon vélo, nous voilà sur le départ.
Le temps était au beau fixe mais froid et méritait la petite laine.

Nous sommes partis à 9h avec Gina en avance sur le peloton des CC1

Sur les premiers km, pas de soucis, les paysages sont beaux, je fais attention de rester en vue de ma coéquipière. Après quelques km, nous voilà rattrapés par le peloton, finis notre échappée et nos rêves !

J'en profite pour discuter un brin et sans le vouloir vraiment, augmente ma cadence. Heureusement, je m'en rends compte et décide d'attendre Gina. Nous étions à 23 km du haut et 1135 m.

Quelques photos prises par notre accompagnateur, avec le sourire !

A 10 Km, Claude nous attendait avec le camping car et chacun y allait de son petit pipi et ou de sa barre de céréales. Tout allait super bien. Nous avions même un collègue belge venu nous rejoindre mais qui commençait à désespérer d'aller au bout avec le développement qu'il avait sur son vélo (30/25). Normal, il était de la plaine !

Les 10 premiers Km sont faits dans des conditions très agréables nous permettant de profiter du paysage : Mont Pourri, la Vanoise, vues sur les stations Les Arcs et la Plagne au dessus de la Tarentaise.

A mi parcours, notre ange gardien nous attendait avec ravito toujours très apprécié.
A 21 Km, arrivée à La Rosière. Il commençait à faire chaud mais le moral était toujours au beau fixe. On retrouvait notre coach, ange gardien et photographe qui avait posé son camping car au col du petit Saint Bernard et redescendu sur la Rosière pour terminer avec nous et prendre en main Gina.

Il nous donnait ses impressions sur les 2/3 de notre parcours : il nous a trouvé bien, un bon rythme et nous avions gagné une heure sur nos prévisions ! De quoi nous encourager pour la suite car nous allions en avoir besoin.

Après La Rosière : surprise ! De grands espaces avec du vent froid, finis les lacets au soleil à l'abri du vent. Un coup au moral de voir cet objectif toujours très loin. La fatigue aidant, il a fallu se remotiver. Je commençais à m'arrêter plus souvent pour me désaltérer.

A 2,5 km avant le sommet je retrouvais les CC1 frigorifiés qui commençaient à redescendre.
Je pensais m'arrêter pour boire encore un coup mais Jean Bernard m'accompagnant sur quelques centaines de mètres me redonna la motivation suffisante pour atteindre le sommet, du coup j'en oubliais de m'arrêter.

Enfin le sommet après 4 heures d'efforts, je retrouvais les 3 vttistes (Myriam, Laurent et Guy) en même temps que Gina et Claude.

La photo de groupe devant le panneau tout bariolé du col

Un grand moment de réconfort en piqueniquant, à l'abri du vent dans le camping car de nos amis.

Un regret de ne pas l'avoir fait tous ensemble, mais la place manquait et surtout le vent aurait découragé n'importe qui d'attendre !

En conclusion : Gina et moi avions fait une préparation un peu différente qui s'est avérée suffisante. Le fait d'avoir roulé en août avec pas forcément du dénivelé avait augmenté notre endurance. Au-delà de la performance, nous avons eu le plaisir d'être sur un site chargé d'histoire, lieu de passage des romains, d'accueil des voyageurs. Très sympa les encouragements à quelques km avant le sommet.

Et enfin un grand merci à notre sympathique accompagnateur/coach pour son dévouement et n'oublions pas son camping car !

Enfin cerise sur le gâteau, les compliments du président :
Je vous félicite pour votre performance d'hier. 30 km d'ascension, c'est long, et ce sont principalement le mental et le courage qui priment.
Vous en avez fait preuve, et cela me réjouit.
Bravo à vous.

Pascal & Gina

Août 2013 – Barraux – La Charente

Par Alain

« Ô temps, suspends ton vol ! et vous, heures propices,
Suspendez votre cours !Laissez-nous savourer ces côtes dévastatrices
Des plus beaux de nos jours de cyclotouriste ! »

La décision

Par un sombre jour de novembre cette idée me vint et je me décidai pour une aventure cyclo touristique. Cavalier randonneur j'étais persuadé de retrouver cette liberté dans une nature toujours accueillante pour un aventurier (première erreur : le cheval porte le bagage ainsi que le cavalier et nous transporte au point choisi).

La décision étant prise, reste à définir le trajet. Les possibilités étant pléthoriques, le choix se fit par l'intermédiaire d'une règle posée à l'horizontale sur une carte de France départ Barraux (éviter le coté Est à cause des alpes) alors vers l'Ouest. Au bout de cette règle se trouve Angoulême (les Charentes donc probablement des routes plutôt sympathiques (deuxième erreur car il fallait traverser le Puy de Dôme et ses cols aussi raides que ceux des Alpes, la Corrèze et dans les Charentes des routes genre manège montagnes russes).

La réalisation de l'engin

Ensuite recherche du vélo : vélo de femme pour ménager l'exercice de monter et descendre du vélo (étant pourvu par la nature de jambes plus courtes que la moyenne du genre humain) et des sacoches sur le porte-bagage arrière.
Puis construction d'une remorque pour le transport du bagage. PTCR (vélo + remorque + sacoches + bagages) = 47 kg, attelage pesé au retour sinon je ne serais pas parti.

Le départ de Barraux

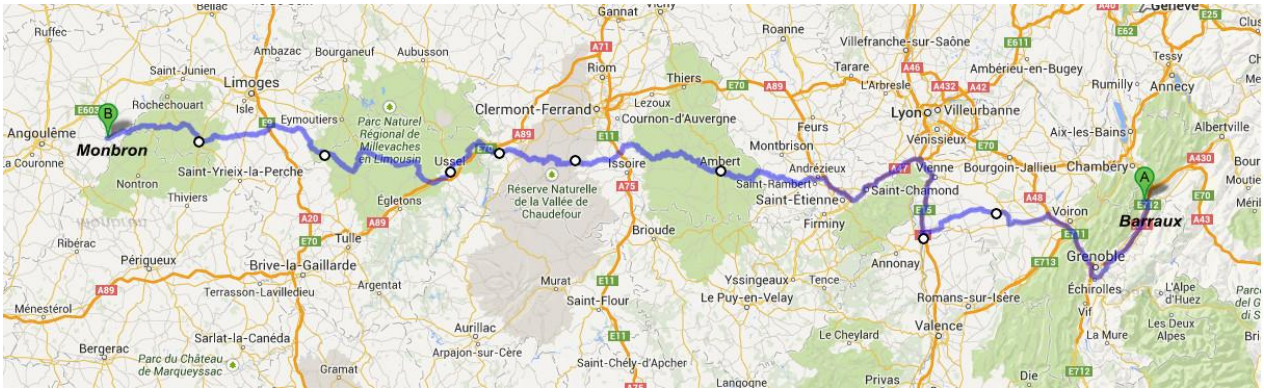
Dimanche 11 août 2013

Le trajet

Le trajet comportait huit étapes pour rallier le village de Montbron chez des amis à trente Km d' Angoulême en Charente :

1 - Barraux - Faramans (nord Isère)
2 - Faramans - ST Rambert (Loire)
3 - St Rambert – Ambert (puy de dôme (Ah ! la vache)
4 - Ambert- St Nectaire
5 - St Nectaire - Ussel (Corrèze)
6 - Ussel - Surdoux (Corrèze)
7 - Surdoux - Chalus (Hte Vienne)
8 - Chalus - Monbron (Charente).

Total au compteur 651,00 Kms (en réalité 650,600 kms les 400 m manquants ont été effectués par Marie claire mon hôte qui a essayé le velo !!!!)



Les étapes

Départ le matin à 8 heures au plus tard, arrivée à l'étape entre 13 et 14 heures AM pour le camping parfois rustique même très rustique, au plus côté cinq étoiles.

Une journée de repos fut nécessaire après la 4eme étape pour une irritation de l'interface de mon fondement avec la selle du vélo. Le docteur Yvette me conseille de trouver une pommade : Je n'avais que de l'Arnica, pas vraiment fait pour cela, mais bon en tout cas sur le plan psychologique cela a fonctionné.

Quelques anecdotes :

Après Ambert, un col me tendait les bras juste à la sortie du camping, mon coupe-vent se transforma rapidement en sauna mais la pente étant ce qu'elle était, je décidais de ne pas m'arrêter par crainte de ne pouvoir repartir. Au sommet du col, de l'eau coulait par les manches de manière continue. Arrêt striptease rapide pour changer de tenue et montage d'un étendage de fortune entre le vélo et la remorque : Le séchage fut efficace sur le reste du parcours.

Au village d'Egletons, après avoir savouré un chocolat chaud et une viennoiserie, je repars. Une côte, certes courte d'environ 2 Km, m'attendait pour rejoindre le parcours officiel. Après la côte très raide enfin un peu de répit sur le parcours mais c'était sans compter sur les impondérables :

Mon sac à dos dans lequel étaient rangées le porte-carte et le reste a prolongé la pause à la terrasse du café sans moi. Donc demi-tour rapide dans l'angoisse au café en espérant que ce foutu sac n'ait pas rencontré quelqu'un d'autre. Il m'attendait sagement sur une chaise, mais pour la deuxième fois la côte m'attendait aussi : La vie n'est qu'un éternel recommencement mais j'évitais pour une seconde les foudres de qui vous savez (jamais deux sans trois???)

Un jour je m'arrête devant une épicerie : La jeune vendeuse m'interpelle : « Vous n'êtes pas fou de faire un truc pareil à votre âge ? » Moi, sidéré : Mais quel âge vous me donnez ? « ben vous avez bien au moins 70 ans ! ». Un sacré coup au moral !!!!

Le reste du parcours fut plus calme malgré quelques cols douloureux en particulier le col de la Croix Morand (altitude 1401 m).
Des paysages différents mais agréables, des villages avec les caractéristiques locales mais beaucoup de maisons fermées ou à vendre, la Charente très ondulante, nous plonge dans une certaine sérénité, des rivières aux eaux calmes invitent à de douces rêveries. Quant à la cuisine régionale ce fut un régal et de plus un réconfort efficace.

Des amis particulièrement attentifs m’attendaient une bouteille de champagne à la main.

Ils m'ont hébergé dans leur demeure charentaise magnifique située au point sommital de la commune avec vue sur les vallées environnantes.

Mon cher ami Michel Villand est venu récupérer le fugueur et ramener cycliste et matériel à qui vous savez, pour un retour heureux le mercredi soir 21 août.

Ô cycliste, suspends ton vélo ! et vous, heures propices,
Suspendez votre cours !
Laissez-nous savourer ces moments de retour et de souvenir
Des plus beaux de nos jours de cyclotouriste

Alain F.

De Hanoi à Saigon, le Viet Nam du nord au sud

Par Jean Bernard

La FFCT propose à ses adhérents un certain nombre de voyages en vélo à travers la France, mais aussi le monde. Avec Dominique, nous avons participé à celui organisé au Viet Nam.

Partis le 24 mars, nous sommes revenus le 22 avril.

De Hanoi au nord, à Ho Chi min Ville (Saigon) au sud, nous avons parcouru 1500 km en 17 jours de vélo où nous avons montré le maillot du Cyclo de Goncelin.

Une boucle au Nord autour de Hanoi pour débuter, avec de la montagne, des plaines de rizières et l'incontournable Baie de Ha Long.

La pluie nous a souvent tenu compagnie, avec sa conséquence : La boue

En effet, nous avons souvent pris des routes hors des circuits classiques et celle-ci n'avaient pas toujours un revêtement optimal.

Nous avons traversé des paysages superbes, des villages très accueillants ou nos vélos et surtout nos tenues cyclistes ont fait sensation, les vietnamiens n'étant pas habitués à ces équipements.

La traversée des rivières ou des bras de mer s'est souvent faite avec des bacs ou des ponts de fortune très pittoresques.

De retour à Hanoi, nous avons pris le train pour Hué, d'où nous avons débuté la deuxième partie de notre périple en vélo.

Paysages très différent avec principalement les bords de mer. Finie la pluie, mais de la chaleur de plus en plus importante en descendant vers le sud.

Nous avons quitté la mer pour monter dans la montagne vers Da Lat., lieu de villégiature réputé pour ses températures douces en été.

Pour cela nous avons passé un col à 1700 mètres en partant de la mer. Ce fut la principale difficulté de ce circuit, les autres cols étant moins hauts.

Nous sommes ensuite redescendus dans la plaine pour rejoindre Ho Chi Min ville sous la grosse chaleur.

La visite de la ville s'est faite sans nos vélos, comme les touristes classiques. Il faut dire que la circulation est telle que cela n'était pas raisonnable.
Suite à cela, retour vers la France et le Grésivaudan avec des souvenirs merveilleux et un dépaysement total.

Jean Bernard.

Séjour à Bois d'Amont (Jura)

Par Brigitte C., Edith, Gina & les Pascaux

Du 15 au 19 juin 2013, vêtus de bleu et jaune, sur leurs petits vélos, les VPT ont parcouru entre 50 et 65 km par jour.
Fiers de ce périple dans la verdoyante vallée du Joux, les Rousses, le Sentier, Bois d'Amont n'ont plus de secrets pour eux. Et toujours en "Contemplatifs", ils ont pu admirer les orchidées, le muguet et terminer au pique-nique géant des Sources du Doubs.
Jura inattendu et mystérieux, tu nous as surpris.....

Brigitte C.

Difficile d'imaginer la rigueur des hivers dans cette région du Haut Jura lorsqu'on y séjourne pour sillonner ses routes magnifiques et tranquilles sous le soleil brûlant de juin.
Dans ce décor verdoyant et boisé notre petit groupe, Francis, Christian, Michel, Joëlle, Claire et moi même, avons pris le temps d'admirer ses forêts noires et profondes, d'apprécier la fraîcheur de leur ombre.
A l'image de ce climat tout en contraste (+40 degrés à Mouthe en été et -40 degrés en hiver), le relief est aussi souvent rude, et la pause au bord du lac de Joux quotidiennement appréciée!

Edith

Séjour dans le Jura – Groupe CC3 (Jean Paul, Mado, Les Pascaux, Gina)

Nous étions cinq à rouler ensemble sauf le premier jour où le groupe était plus près de 12 ou 15 (les CC2).
La grosse surprise : les températures. Tout le monde avait prévu des vêtements pour « le frais » (collants,…) .En fait dès le samedi, le temps s'est mis au beau et au chaud. Plus de 30° à Mouthe ! (la ville la plus froide de France).

L'évènement sympa : le pique-nique commun à Mouthe le dernier jour.

La chose la moins appréciée : la situation de l'hébergement sur un plateau. Cela nous a obligés, la plupart du temps à « remonter » en fin de journée.
Ce à quoi on a décidé d'échapper : La nationale de Vallorbe à Métabief.
Le coup de cœur : les nombreux circuits en bord de lacs.
Nos itinéraires :
15 juin. Bois d'Amont/ Morez par Trélace/ Prémanon/ Bois d'Amont.
44km.D 665m.
16 juin. Bd'A/ Lac de Joux(rive est)/Col de Landoz-neuve/ Mouthe/ Col de Landoz-neuve/Lac de Joux(rive ouest)/Bd'A.
81km. D 965m.
17 juin. Bd'A/La Cure/Les Jouvencelles/Lamoura (lac)/Lajoux/Mijoux/La Cure/Bd'A.
65km. D 704m.
18 juin. Départ de Mouthe, sources du Doubs. Labergement Ste Marie/Malbuisson (Source Bleue)/Tour du lac de St Point/Lac de Remoray(rive ouest)/Rondefontaine/ Mouthe [pique-nique commun]. Mouthe/Bellefontaine.
77km. D702m.

Gina

Un peu effrayés, au départ d'avoir à faire 4 jours de vélo d'affilée, nous avons été très surpris de voir que nous le supportions très bien surtout en tenant compte des fortes chaleurs que nous avons eues, une première pour 2013 !

Nous avons découvert une très belle région avec quelques bonnes pentes ! On a tellement apprécié que le col de Landoz-Neuve a été fait par les 2 côtés.
Excepté le premier jour, nous avons roulé à 5 avec Gina, Mado, jean Paul et Claude en accompagnement le dernier jour.

Côté hébergement : superbe, des chambres très agréables, piscine très appréciée après les efforts. Sympathique les apéros en fin d'après midi tous réunis et divertissements (des fois surprenants) assurés pour ceux qui le souhaitaient après diner

On ne pouvait pas terminer ce petit article sans un grand merci à notre organisatrice qui, nous le croyons, a quelques peu souffert de la chaleur !!!

Les Pascaux

Mon BRA 2013

B.R.A. – Brevet du Randonneur Alpin

Par Pierre

Au cours de ma première année au CAGC, le Brevet du Randonneur Alpin (BRA) aura été pour moi le moment vécu en son sein le plus riche en émotions. Quelques deux mois après sa réalisation, je garde en mémoire ces riches moments partagés avec mes valeureux compagnons de fortune. Pour les avoir côtoyé pendant ces deux journées mémorables, je comprends mieux maintenant l'origine des étoiles imprimées sur le maillot du club.

Je me propose de vous raconter dans cet article, mon BRA, le ressenti d'un béotien qui s'est lancé dans cette aventure avec peu d'arguments, mais probablement ceux qui étaient nécessaires pour mener à bien ce projet d'envergure.

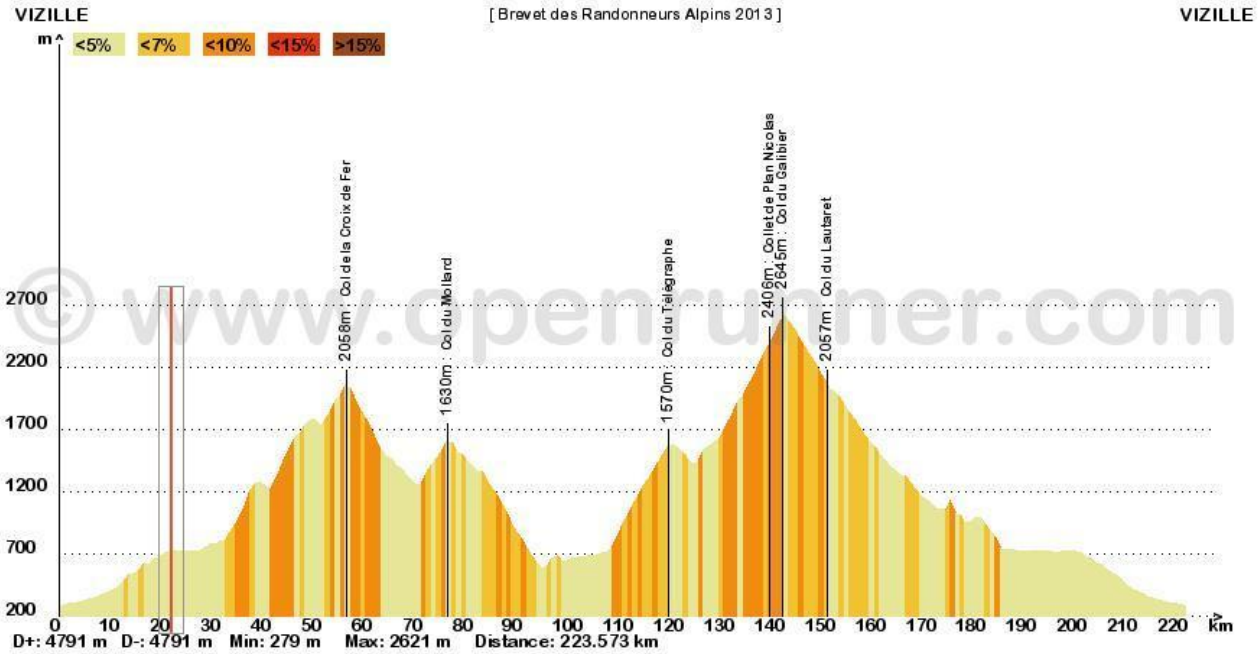
1. Qui étaient mes compagnons de route ?

Les participants au BRA (BAC) : de droite à gauche sur la photo :
Alain Petite, Claire Moreau, Myriam Dubois, Dominique Henquin, Jean-Bernard Quinton, Michel Borel, Eric Berthon, Laurent Dubois, Pierre Rosique, en arrière-plan, juché sur le panneau objet de toutes nos craintes et de toutes nos ambitions, Guy Moreau. Manque sur cette photo, Fréderic Fabre, engagé dans la rude épreuve du Super BRA.

2. Quelles sont les caractéristiques générales du BRA ?

Plusieurs choix de difficultés étaient proposés par les « Cyclotouristes Grenoblois », club organisateur de l'épreuve. 11 adhérents du CAGC ont osé le BRA 2013. La quasi-totalité d'entre eux ont participé au BAC réalisé en deux journées, Fréderic Fabre ayant quant à lui affronté avec courage en une seule journée la formule « super BRA ». Au vu de ce que j'ai pu connaître sur le BRA-BAC, je mesure à quel Everest il s'est attaqué. Un grand bravo et respect à toi Frédéric. Ne pouvant prétendre à mieux, je me suis contenté de gravir successivement les cols de La Croix de fer, du Mollard, du Télégraphe et du Galibier, en parcourant 246 Km et en grimpant 5300 mètres de dénivelé en un temps de 13 heures.

3. Le scénario d'un plaisir difficilement gagné : Comment s'est déroulé mon BRA ?



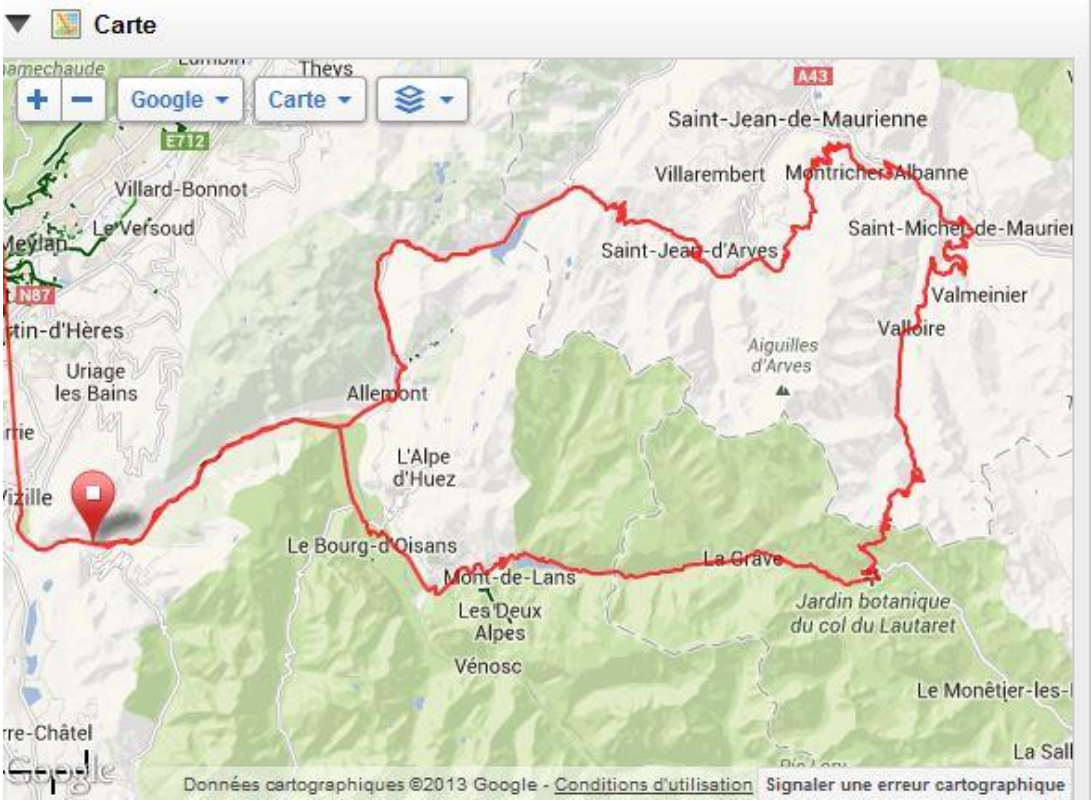
Samedi 20 juillet, 07h00, après une nuit agitée pendant laquelle, je n'ai cessé de m'interroger sur ma préparation (les 2000 kilomètres et 40000 mètres de dénivelé cumulés depuis le 1er mars seront-ils suffisants pour affronter cette épreuve), je retrouve à Vizille Dominique Henquin. Il sera mon fidèle et agréable compagnon de route pendant ces deux journées. Nous avons en effet convenu de devancer le groupe de Jean-Bernard, les CC1++ que j'ai surnommés « les avions ». Ce qualificatif traduit l'admiration que j'ai en les voyant s'envoler dans les pentes les plus hostiles.

Les formalités d'inscription expédiées, nous pouvons nous lancer le cœur léger vers Rochetaillée. Le cœur léger, façon de parler, car mon cœur, lui, se demande pourquoi il est sollicité aussi vivement à une heure aussi matinale ? Le côtoiement des hordes de coureurs remontant la vallée nous confirme que nous sommes désormais bien entrés dans le vif du sujet. Un fil ininterrompu de cyclistes aux tenues chamarrées s'échenille. Nous sommes doublés, nous doublons…chacun trouve sa place et l'allure qui lui convient. Nous partageons avec Dominique le même objectif, être, durer et vaincre, et pour l'atteindre la même stratégie. Avec humilité et prudence, nous adoptons une allure qui bien que modérée nous permet d'arriver rapidement à Rochetaillée. A gauche toute ! Direction Allemont. A partir de là, je sais ce qui m'attend pour avoir reconnu l'itinéraire un mois auparavant avec Alain Favergeon. Un grand merci Alain de m'avoir accompagné ce jour-là, me permettant ainsi de mesurer et de situer les difficultés de cette ascension vers le premier col de la journée, le Col de La Croix de Fer. Je synthétiserai les difficultés de ce grand Col du Tour de France en ces mots : C'est dur, c'est tout le temps dur, c'est juste un peu moins dur dans les pentes à 8% que l'on se doit de considérer comme des plages de repos et dont il faut profiter avec gourmandise. Un plat, la traversée du Rivier d'Allemont et un segment en forte descente pour tenter d'oublier la dureté de l'ascension. Mais en montagne, il est bien connu qu'une belle descente cache souvent une redoutable montée. Dès le débouché du pont traversant le torrent de Grand Maison, nous nous heurtons à un mur dépassant les 11% de pente. Et ce mur, c'est la ligne Maginot. Il n'en finit pas…

A partir de là, tout se joue au moral, trouver le bon braquet, appuyer sur les pédales avec la force juste suffisante pour avancer tout en ne puisant pas trop dans les réserves et en veillant à ménager des plantes de pieds à la susceptibilité exacerbée…Je me cale dans la roue de Dominique et nous gagnons peu à peu de l'altitude. Déjà, le paysage s'ouvre. Il invite à la contemplation.

Contemplation oui ! Mais contemplation active. Le premier objectif majeur est en vue. Une longue séquence de 9% jusqu'à l'Auberge du Glandon et enfin les deux derniers kilomètres au pourcentage modéré de 6% pour déboucher sur le col de tous nos désirs. La Croix de Fer est enfin là et moi, si ce n'est las, toutefois déjà un peu marqué par ces préliminaires.

Nous accueillons Claire à qui nous réservons une pudique mais non moins sincère standing ovation. Elle m'étonne. J'avoue que j'ai une réelle admiration pour ces performances réalisées sur un vélo qui n'a rien d'un bolide hi Tech. Regroupement à trois effectué, nous plongeons vers Saint-Jean d'Arves.



Quelque temps après notre passage, Jean-Bernard se fera tirer le portrait in situ pour l'éternité.

Je doute que son arrêt avec le groupe de nos poursuivants aura été de la même durée. Descendre vers Saint-d'Arves, c'est basculer dans le domaine des Sybelles.

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que la chaussée n'est pas si belle que ça. Forte pente, nids de poule, bosses, rainures, graviers, tout ce qui faut pour rendre cette descente piégeuse.

La prudence m'incite à faire chauffer les phalanges, ralentir, freiner, ne pas gagner trop de vitesse…

Saint-Jean d'Arves nous accueille pour une pause repas bienvenue. La cantine doit être renommée car une foule impressionnante se presse aux abords de la salle de restauration. Nous profitons de la queue pour échanger nos impressions et grappiller quelques informations sur les difficultés à venir.

Pour le groupe des « avions », pas de ravitaillement en vol. Jean-Bernard et le gros de la troupe nous y rejoignent. Repas pris nous attaquons ensemble la deuxième difficulté de la journée le Col du Mollard. L'ascension est courte, 7 kilomètres, mais un brin coriace. Peu de répit, jamais très haut en pourcentage mais jamais très bas non plus. Les horizons gagnés, je songe à Gaston Rebuffat, autre registre d'évolution, mais la même sentence, l'horizon se gagne…ici à la force du mollet, force du mollet qui nous amène bien évidemment au Col du Mollard. Quel vilain nom pour un si joli col.

Ravitaillement obligatoire, et nous nous préparons à entamer la longue descente sur Saint Michel de Maurienne, terme de cette première étape. Un brin taquin, Jean-Bernard me glisse à l'oreille « Pierre, si tu ne sais pas virer, tu vas vite apprendre dans cette descente ! ». Moi qui croyais être passé inaperçu. Ce bougre de JB a un don de l'observation discrète qui m'épate. Ainsi donc, il a repéré cette faiblesse en moi. Effectivement, après quelques kilomètres d'une descente des plus classiques, nous entrons dans une zone boisée où les virages serrés se succèdent les uns derrière les autres à une fréquence très rapprochée. Je pense à mon fiston qui m'a collé un autocollant sur le cadre de mon vélo « si tu freines, tu payes la tienne ! ». L'angoisse, ai-je pris assez de sous ? Regroupement en bas de la descente.

Nous repartons au complet vers Saint-Michel de Maurienne, pour ma part en pensant naïvement que nous n'avions plus qu'à rouler sans encombre jusqu'au lycée professionnel, où nous pourrions enfin descendre de nos montures pour jouir d'un repos mérité. Finie cette selle insupportable, oubliées les aiguilles dans la plante des pieds…Et bien non, dans la vraie vie…ce n'est pas comme au cinéma. La cerise sur le gâteau, c'est une côte affichant par endroits 10% qui dure…quelques deux très longs kilomètres. Au sortir de ce ressaut final, apparaît enfin devant nous le fameux lycée, mon château en Espagne…Ce n'est pas un château mais qu'importe, j'en ferai mon auberge.

Nous nous installons. Je partagerai la chambrée avec Guy, Claire et Jean-Bernard. Un sympathique retour en arrière me permettant de revivre quelques lointains souvenirs de pensionnat de ma prime jeunesse. Pot d'accueil, diner… la nuit nous attend. Réveil à l'aube. Comme la veille, nous avons choisi, Claire, Dominique et moi, de devancer le départ du groupe de Jean-Bernard d'une demi-heure. 6h30 petit-déjeuner et 7h00, départ pour le raid final. Après avoir récupéré non sans mal nos vélos parqués sur un parking de circonstance (Cf. l'image ci-jointe) organisé sur le site du petit-déjeuner, nous reprenons enfin la route.

Dès les premiers coups de pédales qui m'éloignent de Saint-Michel de Maurienne, j'ai une pensée amicale pour les organisateurs de ce BRA : Ils ont fait preuve d'un

sens de l'Organisation et de l'Accueil remarquables. Un grand merci et un grand bravo à ces amis d'un jour.

Dimanche 21 juillet 2013, 7h00 du matin, Col du Télégraphe, tiens-toi tranquille, nous arrivons. Un peu vite dit, la vérité est toute autre. 12 kilomètres de montée, pas d'échauffement, nous sommes de suite dans le vrai et rapidement dans le dur. Dominique ouvre la route. Il roule comme une mécanique bien huilée, avec une régularité qui convient parfaitement à mon moteur diesel.

Miracle, pas de courbatures, bon rythme. Nous arrivons au Col du Télégraphe. Juste le temps d'envoyer un télégramme à mon épouse pour lui confirmer l'heure prévisionnelle de mon passage au Col du Galibier, de prendre quelques photos appelées à immortaliser notre « exploit » et nous voilà lancés dans la descente vers Valloire.
Très belle descente de 4 kilomètres, un grand plaisir pour un descendeur qui a appris à virer la veille dans le Col du Mollard. Puis, le centre de Valloire atteint, finie la plaisanterie, nous attaquons le plat de résistance (plat ? ce mot est oh combien mal choisi !), la montée vers le seigneur des lieux, le Col du Galibier.

18 kilomètres de montée avec un final en beauté à plus de 10% dans un environnement splendide. Mais pour l'heure, il ne faut pas que je me laisse gagner par la magnificence des lieux. Je dois rester concentré. Bonnenuit appelle au réveil. Les cinq derniers kilomètres se présentent et quelque chose me dit qu'ils me réservent quelques surprises désagréables.

La douleur aux fessiers n'est rien en regard des aiguillons ressentis dans la plante des pieds. Et comme par hasard, c'est le moment choisi par la pente pour gagner en pourcentage. Je dois alléger ma pression sur les pédales. Je me résous à laisser filer Dominique. Rapidement par le jeu des lacets, qui le dérobent à ma vue, je me retrouve naufragé solitaire dans cette montée qui n'en finit pas. Je m'accroche, essayant de trouver une position d'appui moins douloureuse et, c'est totalement obnubilé par cette réflexion sur la mécanique et l'ergonomie que, levant la tête, je vois s'ouvrir devant moi la bouche du col. Elle va avaler un homme heureux d'en avoir terminé avec ces quatre Cols, de retrouver les miens, Dominique qui m'attend depuis une bonne dizaine de minutes, fidèle et silencieux compagnon de souffrance et de plaisir, le plaisir d'avoir relevé et gagné un challenge redoutable, le BRA.

Avant dernier point de ravitaillement, garden-party au sommet, nous attendons le groupe des « avions ». Et c'est dans la joie de la victoire partagée que, à leur arrivée, nous trinquons à de multiples reprises. Qualité et profusion des victuailles sont au rendez-vous. Nous remercions nos hôtes en nous faisant un point d'honneur de gouter tout ce qui peut se manger et se boire. Une petite demi-heure d'arrêt gustatif au col. Déjà les « avions » entament leur check-list préalable au décollage, mettent en chauffe et nous nous élançons vers le Lautaret. La suite, la descente vers Vizille, n'est pas juste un devoir à accomplir pour mettre un point final à cette belle aventure. Tout s'enchaîne rapidement jusqu'au Freynet en Oisans. Là, décision à prendre, BRA ou super BRA ? J'avais envisagé avant le départ de l'épreuve d'opter pour la deuxième solution et de rajouter ainsi quelques 500 mètres supplémentaires de dénivelé. Cols de la Croix de Fer, du Mollard, du Télégraphe, du Galibier, vous avez

eu raison de moi et entamé ma combativité. Je rends les armes. Dans deux ans peut-être…

Un dernier morceau de bravoure, la côte des commères. Pas une bribe de conversation, pas un mot lâché, les commères me mettent au régime silence. Allez, allez ! Ca va le faire. J'applique la méthode Coué de l'auto-persuasion. Et ça marche ! Belle descente à nouveau, jusqu'à l'entrée de la vallée du Vénéon, la longue ligne droite du Vernis…Ensuite, je ne sais plus, j'ai pédalé, pédalé pour me réveiller à Vizille au milieu d'une foule joyeuse et volubile.

Récapitulatif

Distance:	246.56 km
Temps:	14:20:04
Vitesse moy.:	17.2 km/h
Gain d'altitude:	5,297 m
Calories:	9,834 C
Température moy.:	26.2 °C

Détails

Chronométrage Allure Vitesse

Temps:	14:20:04
Tps déplac.:	13:11:55
Elapsed Time:	99:36:28
Vitesse moy.:	17.2 km/h
Avg Moving Speed:	18.7 km/h
Vitesse max.:	86.2 km/h

Altitude

Gain d'altitude:	5,297 m
Perte d'altitude:	5,034 m
Altitude min.:	168 m
Altitude max.:	2,644 m

Température

Température moy.:	26.2 °C
Température min.:	14.0 °C
Température max.:	41.0 °C

Brevet en main, les yeux affichant sans pudeur ma joie d'avoir vaincu le monstre, j'ai pu enfin gouter au plaisir de partager mon bonheur avec mes amis Goncelinois et une bonne bière dégoulinante de fraîcheur.

4. Alors le BRA, à refaire ?

Sans hésitation oui et un grand OUI ! Oui pour : Ces moments de convivialité et de solidarité partagés avec les autres membres du club, La richesse des émotions vécues, Le gout de la victoire, La beauté des paysages traversés et pour tant d'autres sensations et perceptions furtives…Autant de raisons suffisantes pour axer maintenant ma préparation vers le BRA 2015.

5. Quels vœux formules-tu pour le BRA 2015 ?

Une météo aussi favorable que celle dont nous avons pu bénéficier pour cette édition et surtout, beaucoup plus de participants du club.

Pierre.

Vers le sud – De Vif à Saint Aygulf

Par Claire et les autres

Il était une fois 6 cyclotes qui avaient envie de poursuivre l'aventure vécue l'an passé en programmant elles-mêmes un autre voyage itinérant.

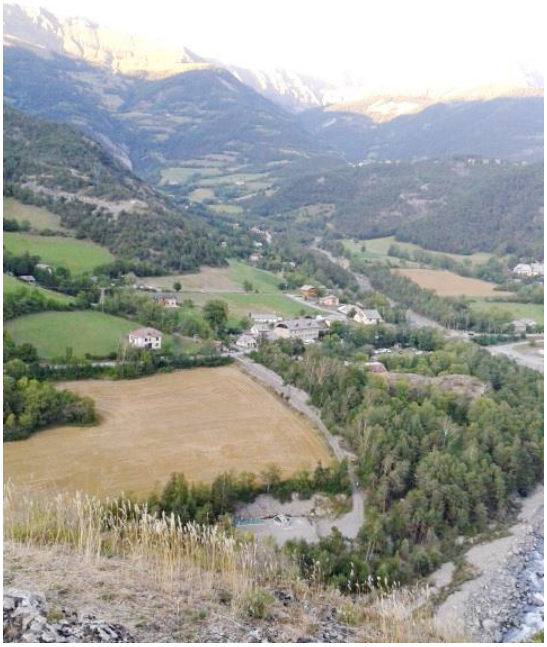
Elles ont alors croisé leur désir: Partir une semaine entre femmes, aller jusqu'à la mer, traverser les Alpes, et au passage pointer quelques BPF*pour Nicole et Claire.

Et c'est comme ça que petit à petit notre projet s'est mis en place.

Retenue la première semaine de septembre, nous pensions d'abord Grenoble Nice, puis Marie Claire nous a proposé une arrivée à St Aygulf (Frejus) où elle pouvait nous héberger et Joêlle un départ de Vif avec la possibilité d'un minibus avec remorque conduit par André, un sympathique cyclo de Vif.

Alors pour ne pas qu'il s'ennuie, Nicole a proposé à son mari Gilbert de l'accompagner.
Bref quelques soirées plus tard, nous peaufinons l'itinéraire: une ligne à peu près droite entre Vif et St Aygulf. (*photo itinéraire*) et Joelle se charge de trouver les gites.

La dernière épreuve du jour: la montée de 2km sur route tout juste fortement gravillonnée pour le gite. Accueil chaleureux, champagne et huitres en direct de Bouzigue par d'autres occupants.



Nos gentils et patients chauffeurs nous attendent à la sortie pendant que nous hésitons devant les commerces: manger là, c'est un peu tôt, ou pique-niquer à l'abbaye de Boscodon, mais nous n'avons pas toutes des sacoches assez grandes. Finalement grâce à nos compagnons qui reviennent chercher nos piques niques, nous optons pour l'abbaye.

lundi 8h du matin un peu d'excitation dans l'air et peut-être un peu d'appréhension, mais le parcours jusqu'à Corps est connu, où nous mangeons notre 1ère salade. Puis nous poursuivons en direction de St Bonnet, et là, 1ère crevaison de Joëlle, à nous toutes nous finissons par réussir et repartons.

Mardi matin 8h30 Bien reposées**,** nous affrontons les 2kms de descente gravillonnées, pour certaines à fond de ballon, très prudemment pour les autres. L'étape n'est pas difficile, col de Manse (ou presque), puis jolie descente sur le lac de Savines. On voulait éviter une montée et tester la nationale sur une 1ère partie mais certaines se sont laissées convaincre par un aimable passant que c'était trop dangereux et donc petit détour par Borels entre la Bâtie et Chorges pour finalement prendre ensuite la nationale jusqu'à Savines.

Mercredi matin 8h30 Aujourd'hui, il nous faut affronter le col d'Allos, une dizaine de Kms d'échauffement, avant les 17 de montée. Aujourd'hui, André est des nôtres, il caracole en tête avec Michèle et tous 2 font des arrêts fréquents pour nous prendre en photo. De son côté, le patient Gilbert monte au col avec le minibus et attend avec une bière nos arrivées très échelonnées. Quand tout le monde est là, la *photo* s'impose comme les tampons sur les cartes BPF de Nicole, Michèle et Claire. Il nous reste plus qu'une longue descente jusqu'à Castellane, 2 tunnels routiers qu'on nous avait dits dangereux (en fait très courts et éclairés) et pour lesquels nous avons demandé à Gilbert et André de nous suivre avec les warning.

Arrivées à Castellane, nous nous installons, cette fois dans 2 grandes chambres avant un repas bien mérité, une ballade nocturne pour certaines.

C'est un détour de 8 kms dont une bonne montée de 4 kms mais aussi un BPF à faire tamponner pour Nicole et Claire, et Michèle qui commence sa collection.
Après cette pause, 25 kms tranquilles au dessus du lac de Savines avant de reprendre l'inévitable et infernale D900 jusqu'à Méolans. Dernier km raide pour atteindre le gite, l'accueil et le bon repas nous fait oublier l'exigüité de nos chambres.

Jeudi matin 8h30 Dernière étape avant la mer, nous avions RV à Comps avec le minibus, , Comps est indiqué de l'autre côté de la place, nous partons donc en confiance, admirons les gorges que nous suivons, quelques doutes s'installent cependant dans le groupe ("on suit le Verdon, ce n'est pas l'itinéraire prévu") et 12kms plus loin bifurcation et n° de route inversées, c'est pourtant bien Comps qui est indiqué, on y comprend rien mais puisqu'on va à Comps, allons y..

Seuls André et Gilbert qui nous attendaient à Comps, commençaient à s'inquiéter, et après quelques échanges téléphoniques, avaient fini par partir à Bargemon. Non sans avoir vérifié notre route auprès d'un représentant de la police rurale en treillis (cela a failli nous valoir 5x 135 €, pour non respect du code de la route) nous continuons notre route. Nous traversons le camp militaire Canjuers, passons le col de Bel homme et descendons sur Bargemon où nous retrouvons nos amis. Ce n'est qu'arrivées au véhicule et devant la carte Michelin (et non pas les photocopies openrunner) que l'on saisit notre erreur, nous avons sauté une bifurq juste à la sortie de Castellane.

Ce fut une belle aventure, 4 étapes de 100kms, météo super, même si les hébergements en altitude nous imposaient un départ frisquet...

Et nous tenons à remercier tout particulièrement André et Gilbert pour leur services

Nous avons fait 28km au lieu des 18 prévus. On ne regrette rien, c'était de la descente et dans des jolies gorges. Dernière salade à Callas, puis Marie-Claire nous guidera avec brillo par des petites routes que nous n'aurions osé prendre quand bien même on les aurait vues sur la carte. On retrouve cependant une circulation dense plus on se rapproche de la mer et de St Aygulf. Nous voici au terme de notre voyage farniente, baignade, ou tampon de Fréjus (BPF oblige)

* BPF: Brevet des Provinces françaises (FFCT)
Brevets invitant les cyclotouristes à visiter des lieux remarquables déterminés, 6 par département à faire tamponner sur la carte du dit département.

Claire

Brevet de Randonneur de Ligue

par Myriam

Qu'est-ce que la Ligue Rhône-Alpes ?
Ce sont 8 départements : la Drôme, l'Ardèche, la Loire, le Rhône, l'Ain, la Savoie, la Haute Savoie et l'Isère.

Le Brevet de Randonneur de Ligue nous invite à participer à des randonnées organisées par d'autres clubs de notre département et des départements voisins. Il faut participer dans l'année à **11** randonnées.

- option **bronze** : 11 randos, dont éventuellement 2 dans d'autres départements de la ligue,
- option **argent** : 11 randos, dont au moins 2 dans les autres départements de la ligue,
- option **or** : 11 randos : une dans chaque département de la ligue + 3 autres (toujours dans la ligue)

Avec Laurent, nous avons entrepris de réaliser ce Brevet en visant l'option argent ; nous avons pensé que deux randonnées en dehors de l'Isère, ce n'était pas une affaire : avec le club, on ferait sûrement « les boucles du Nivolet » en Savoie et « Rumilly » en Haute-Savoie, ou « la randonnée des ducs de Savoie ».
Rien que le calendrier du club devait nous permettre de réaliser ce brevet.

Or, les choses ne se sont pas du tout passées comme prévu :
1ère rando annulée par le club,
2ème rando annulée aussi,
3ème rando encore annulée, mauvais temps …

Ça commençait très mal.

Nous nous penchons alors sérieusement sur le calendrier des randonnées de la ligue et faisons tous les deux des randonnées sur des lieux tout-à-fait inhabituels :

- 1er mai à Yenne (73) : « la randonnée du Petit Bugey ». Nous nous régalons sur des petites routes qu'on croirait faites pour les cyclistes, pas une voiture, la campagne tranquille. Nous sommes accueillis à l'arrivée avec un petit verre de vin blanc à la pression, breuvage curieux dont nous avons oublié le nom. La salle est agréable, le club sympathique. Ce n'est qu'à 56 km de Goncelin (42 mn) et nous nous disons qu'il faut absolument y aller avec le club.

- le 8 mai, sortie dans la Drôme, près de Montélimar : des pentes douces ; le club indique les kilomètres pour chaque circuit mais ne mentionne pas la dénivelée ; ce n'est pas un souci, elle est faible. Nous voyons le soleil se lever derrière le Vercors : on est déboussolé !

- le 12 mai, dans le Rhône : « l'Octocôte des Monts d'Or » : 120 km de vélo entre Lyon et Villefranche au milieu des maisons en pierres dorées.

Nous étions tellement contents à chaque fois que ce calendrier de ligue nous donnait envie de partir encore.

En tout cas, nous voilà avec le Brevet, **version argent.**

Et si d'autres personnes du club sont intéressées, nous organiserions bien en 2014 ou 2015, un programme de 8 sorties dans les 8 départements pour viser la version or, et surtout pour aller du côté de la Loire, l'Ardèche, l'Ain … tant de lieux à découvrir !

Myriam

Le CAG-Cyclo – Un club qui n'en finit pas de bouger !

Par Pascal

Un petit mot sur l'organisation

Si nous avions, à la fin de l'année dernière, quelques craintes quant à l'organisation et aux fonctionnements des groupes, elles se sont avérées infondées. Avec le fonctionnement par petits groupes et 3 niveaux de parcours, chacun, selon sa forme, a pu trouver circuit et compagnons de routes à son allure.
Le temps ne nous a pourtant pas aidé mais bonne humeur et enthousiasme ont permis d'avoir un bon niveau de sortie.

Les sorties déportées ont rencontré un vif succès et seront reconduites pour l'année à venir, d'autant que le pont de la Buissière étant en réfection cela risque de rendre les retours Pontcharra Goncelin encore plus lassants.

Enfin bel effort pour le respect des horaires !

Bilan succinct des activités 2013

Organisation de la 22ème RPO

C'était une première : l'organisation de cet événement sans Bernin mais le temps nous a fait défaut. 25 valeureux participants n'ont pas pu être la hauteur des efforts consentis. Tant pis ce sera pour l'an prochain.

Activités sportives

Très bon niveau d'activité avec de nombreuses participations aux différentes randonnées, brevets et raids dans toute la France voir à l'étranger, tout ça aux couleurs de Goncelin.

Quoi	2012	2013	Commentaires
Sorties inscrites	13	16	Randonnées extérieures
Sorties annulés	3	5	cause : mauvais temps
Nbre participants	130	173	Aux randonnées externes
Moyenne par sortie	13	16	
Nbre Adhérents sortis	686	803	Randos, séjours, entrainements
Séjours	34	32	Jura : 5 jours minimum
Semaine fédérale	2	6	
Journée grands cols	7	14	
BRV	nc.	2	Brevet Randonneur Vercors
BRA	nc.	11	Brevet Randonneur Alpin
BRC	nc.	5	Brevet Randonneur Chartreuse
BRL	nc.	2	Brevet de Randonneur de ligue

Activités diverses : séjour, journée club, formation

1 soirée avec buffet le 19 janvier lors du renouvellement des adhésions
1 formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1 avec 5 participants
Un séjour dans le Jura avec 32 participants très réussi
1 journée piquenique club à Barouchat
1 journée clôture avec restaurant à Annecy
1 soirée pour l'assemblée annuelle
Bon renouvellement du Club et bienvenue aux nouveaux arrivants

Pascal