-- OCT. 1978

CAHIER DE CYCLOTOURISME

Publication periodique

LE C. T. G. , un club libre ...

Libre et ouvert à toutes et à tous, il a été fondé le 1er Septembre 1926, sous l'appellation de "Joyeuse Pédale de l'Aigle", dont le siège social était le Café ARNAUD 102, Cours Jean-Jaurès à Grenoble. Il fut déclaré à la Préfecture de l'Isère le 9 Septembre 1926, enregistré sous le n° 855, et sa constitution parut au Journal Officiel du 21 Septembre 1926. Il est affilié à la F.F.C.T. sous le n° 212.

Son premier Président fut un certain Paul BLANC, boulanger, 102, Cours Jean-Jaurès à Grenoble, et nous relevons dans les premiers statuts, que le but de cette association était de propager le goût des excursions à bicyclette et d'obtenir de ses membres Commerçants, des réductions sur leur tarif de vente, à tous les sociétaires à jour de leur cotisation. Conformément à ce point de vue,nous trouvons à l'article 13 de ces statuts, la mention suivante : " Les négociants en cycles et fournitures pour cycles ne pourront pas faire partie du Bureau ".

Il était à l'époque dirigé par un bureau de 7 membres.

- 1927 - Marcel TEILLERE assure la Présidence.
- 1928 - Robert BATTAGLINI est Président, le siège social est inchengé mais les réunions ont lieu au café Franc Comtois, 6, rue de Turenne.
- 1930 - Le Président est GUIGUE Roger et le siège social est tranféré au Café des Cyclistes, 98, Cours Jean-Jaurès à Grenoble.
- 1932 - Robert BATTAGLINI reprend la Présidence, et le 30 Mai 1932, l'Association de la Joyeuse Pédale de l'Aigle change de titre et devient " Cyclotouristes Grenoblois ", dont le siège social est au Café des Cyclistes.
- 1934 - Roger GUIGUE redevient Président.
- 1935 - LAUTISSIER est Président, Marcel TEILLERE est secrétaire.
- 1936 - Julien GUIGUE assure la Présidence.
- 1938 - Marcel ROUTENS (frère de Jo)devient Président. Jo ROUTENS, Gustave DARCHIEUX, Lucien OUILLON, Marcel COL, et le président élu, arrivent du V.T.G. " Vélo-Touristes Grenoblois " pour relancer le C.T.G. qui sommeille.
- 1940 - Jean BAFFERT est Président, le siège est alors au Café Continental,rue Clot Bey à Grenoble.
- 1947 - Marcel COL est Président : c;est le père de Roger COL, le sympathique secrétaire général de l'ADPC.
- 1948 - L'article 13 des statuts est abrogé, Jo ROUTENS, constructeur en cycles devient Président, le siège social est au Café du Rocher, Place de la Bastille à Grenoble.
- 1950 - Marcel GIROUD est élu Président après 2 tours de scrutin.
- 1951 - Louis VERRA devient Président.
- 1952 - Louis VERRA est encore Président.
- 1953 - André DEBERNARDI accède à la présidence.
- 1954 - Michel PRAT devient Président.

Le 10/04/54, l'Association des C.T.G. reçoit l'agrément ministériel de la Jeunesse et des Sports sous le n° 13 862.

- 1955 - Jo ROUTENS retrouve la présidence et ne la quittera plus jusqu'en 1969.
- 1956 - Votre serviteur actuel (Jules ARNAUD) entre au C.T.G. à l'occasion de la grimpée CHRONOMETREE de La Charmette.
- 1960 - Jo ROUTENS est, bien sûr Président, mais nous retrouvons dans la composition du Bureau, des amis encore très connus de nos jours, tels : Bernard CALMELET, Vice-Président, René MOUDRU, archiviste, Joseph JACQUEMET, mambre du Bureau ainsi que Michel PRAT et Roger CLOT.
- 1970 - Robert PENON succède à Jo ROUTENS à la présidence du C.T.G., place qu'il occupera jusqu'en 1977.

Les statuts sont modifiés le 1er Octobre 1970, le siège social étant transféré au 3, Passage du Palais de Justice, et le lieu de réunion au Bar de l'Anneau de Vitesse, Boulevard Clémenceau.

Ceux-ci seront encore modifiés le 4 Décembre 1975, pour d'autres considérations ...

****

Le C. T. G. , et ses anciens sociétaires

- Gustave DARCHIEUX, aujourd'hui décédé, fondateur du B.R.A.
- Henri LAZARETH, dit Mitoire, le plus ancien, il était sociétaire depuis la création de la "Joyeuse Pédale de l'Aigle".
- Jo et Paulette ROUTENS, sociétaires depuis 1937.

  Jo ayant participé à 28 B.R.A.
  - ayant gagné 3 PARIS/BREST/PARIS en 1948, en tandem avec René FOURMY, dans le temps de 47 heures, le record du professionnel PERMANN étant battu de 10 minutes. - en 1951, en tandem, toujours avec FOURMY.- En 1956, en tandem, avec Jacques JOUFFREY alors âgé de 20 ans.
- Hyacinthe LEONE, sociétaire de 1945 à 1975, resté Trésorier près de vingt années.
- René FOURMY, excellent tandemiste, équipier de Jo ROUTENS.
- Maurice MELCHIOR et Jean-Pierre CHABERT, qui furent Présidents de la Ligue Dauphiné-Savoie.
- Lucien CHAMPION, dit Lulu, chanteur à ses heures, (voir banquets).
- Bernard CALMELET et Jacques JOUFFREY, toujours très actifs et très jeunes, qui représentent à eux-deux, plus d'un demi-siècle de fidélité.

****

Le C. T. G. et SON OEUVRE

- La Journée Vélocio Dauphinoise, appelée aussi journée Dauphinoise de Cyclotourisme.

La célèbre journée Vélocio Stéphanoise, a été créée un peu avant 1930. Le V.T.G. organisait aussi à Grenoble une grimpée chronométrée au Col de la Charmette, et les sociétaires de ce club, venus grossir les rangs du C.T.G. en 1937 décidèrent qu'une telle manifestation pourrait s'appeler la Journée Vélocio Dauphinoise, elle naquit ainsi vers 1940.

Elle eut lieu successivement : à St Nizier du Moucherotte, le Col de Porte, le Col de la Charmette, Mont Saint Martin, et maintenant Chamrousse, depuis 1968. En 1977, plus de 600 cyclotouristes ont effectué la grimpée, les temps s'échelonnant de moins d'une heure à + de 2 heures, selon le parcours : Prémol ou les Seiglières. Cette grimpée se déroule chaque année vers la fin septembre.

- La Flèche Alpes-Azur

Créée en 1948 par le Vélo-Cport de Nice, et les C.T.G., nous avons honoré son 30ème anniversaire le 3 Juin 1978, en effectuant son parcours. C'est ainsi que 49 C.T.G. y ont pris part et réalisé le Brevet Sportif (en moins de 18 heures), et que près de 80 autres + cyclos représentants une dizaine de Clubs différents ont répondu à notre appel et effectué leur Flèche ce même jour.

Parmis les temps connus pour accomplir cette randonnée permanente, citons ceux de : ROUTENS et FOURMY, vers 1950, en tandem, en 10 h 30, et, il y a peu de temps, par le Niçois TRUCCHI, en 09 h 30, ou bien encore HILAIRE et CLERC, MAYE et EVESQUE, en une douzaine d'heures.

Cette randonnée est permanente, du 1er Mai au 30 Septembre.
En 1977, 180 cyclos y ont pris part.
En 1978, à ce jour, ce chiffre est déjà dépassé.

****

Le B. R. A. ou Brevet de Randonneur des Alpes

Ilfut créé en 1936 par Gustave DARCHIEUX, vaillant cyclotouriste membre du V.T.G.. Celui-ci était journaliste au " Réveil Dauphinois ", quotidien régional de l'époque, qui devint ensuite le " Petit Dauphinois " puis " Le Dauphiné Libéré " après la guerre.

Il fut organisé par son créateur et quelques amis en 1936 et 1937. C'est ainsi qu'il fut qualifié de Fondation Libéria, en reconnaissance à l'aide matérielle déjà apportée à l'époque par cette firme Grenobloise.

En 1938, après l'absorption du V.T.G. par le C.T.G., Gustave Darchieux céda l'organisation du B.R.A. à notre club.

Jusqu'en 1945, le parcours s'effectua dans le seul sens Galibier-Croix-de-Fer, et le peloton n'étant pas très important, tous partaient à la même heure. Il n'y eut pas d'interruption pendant la guerre, sous la présidence de Marcel COL. Après 1945, le sens du parcours fut alterné, on vit apparaitre les départs alternés, et à partir de 1953, il n'eut lieu que tous les deux ans.

L'époque de réalisation fut toujours la même : soit l*avant dernier dimanche de Juillet, et le parcours présentant toujours ses 250 Km et 4 500 m d'élévation. Parmi les temps connus, réalisés par de purs cyclotouristes, citons : Félix ROUX, un gardien de la Paix aujourd'hui décédé; Roger CLOT, que nous connaissons, Jacquelin, un facteur Stéphanois; Maurice MERCANDIERE, en 1965, qui descendit en-dessous des 9 heures, et dans des conditions atmosphériques dignes de 1973 !

La participation au B.R.A. fit un bond en 1967, pour celui réalisé en clôture de la semaine Fédérale, il y eut près de 800 participants. Ce chiffre se maintient en 1969 et 1971, passe à 1 200 en 1973, mais, cette année là, après un début de cataclysme dans le Col de la Croix de Fer, seuls 600 termineront l'épreuve.

En 1975 : 2 200, cela nous semble déjà énorme. Heureusement, le secrétariat organisé par Pierre CRET est au point et nous profitons, pour la 1ère fois du Palais des Sports de Grenoble.Il faut hisser 600 litres de thé chaud au Col du Galibier, 600 litres d'eau fraîche au Col de la Croix de Fer, mais la citerne n'arrivera pas au Col, entre 15 et 18 heures, c'est le bouchon, mais tout se passe bien, il fait beau, les automobilistes sont patients,et les cyclos fatigués.

En 1977 4285. C'est impensable, insensé !!...
Heureusement, le Palais des Sports est grand; le secrétariat au point (encore Pierre CRET),mais la route est trop étroite - ou peut être pas assez longue - Un parcours de 300 Km pour 5 500 m d'élévation, commun avec le parcours traditionnel dans une très large part, mais empruntant, au départ, le Col du Grand Cucheron, est adopté par plus de 500 cyclos. Au Col de la Croix de Fer,on se croirait à la manif de Malville, pour servir le thé (1200 litres), on fait appel à l'armée. A Valloire, comme au temps des restrictions, il y aura la queue au ravitaillement de 10 à 16 heures. Tout au long de cette journée,on distribuera 3 tonnes de marchandises et 7 000 litres de boissons. Le Col du Galibier n'en a jamais vu autant ! Le B.R.A. a battu le Tour de France ! Si 1 000 à 1 500 véhicules franchissent le Galibier par un beau dimanche d'été, moins de 3 000 avaient passé ce Col lors du précédent passage du Tour de France, mais 3 800 pour le B.R.A. ! (chiffres officiels fournis par la station de comptage de la gendarmerie de St Chaffrey).

Si ce B.R.A. fut une réussite, il le doit au Dieu Soleil qui était avec nous, mais aussi aux quelques 200 sociétaires qui se sont dépensés sans compter le 24 Juillet 1977.

- Le Brevet de 50 Km ou des premières Bornes.Créé après la guerre, et destiné à attirer en début de saison, des adhérents nouveaux au C.T.G., le parcours est bien connu de tous, et la participation va en croissant (plus de 800 en 1978).

- Le Gentlemen Grenoblois.

Créé en 1968, organisé sur le parcours Sassenage - St Gervais sur Isère, il prit rapidement une bonne notoriété, à cause de son parcours roulant, pas dangereux, et de sa bonne organisation. Ce fut le 2ème gentlemen créé après Lyon, puis Paris, Annecy, Chambéry, Gap, Albertville emboîtèrent le pas. Devant l'engouement suscité par la formule, les épreuves se sont multipliées, au grand regret de laF.F.C.T. qui voudrait qu'on laisse ce jeu là aux seuls coureurs patentés.Il y a quelques 3 années, à cause de travaux sur la RN 532, nous avons du rechercher un parcours de repli.Celui de St Quentin- St Gervais- Polienas fut retenu parce que à l'écart de la grande circulation automobile, assez technique, et permettant une boucle presque complète.

Cette épreuve se déroule chaque année dans la 2ème quinzaine d'octobre, ce qui mettait le bureau du C.T.G. à rude épreuve, surtout l'année du B.R.A. puisque se succèdaient 3 organisations C.T.G. à 3 mois d'intervalle, et comme il se vérifie que ce sont toujours les mêmes qui bossent....
Le gentlemen n'est pas mort, il sera organisé maintenant par le club cyclo de Sassenage, jeune club qui n'avait encore aucune organisation pour se faire connaître. Les C.T.G. sont soulagés, le gentlemen continue, c'est l'essentiel. En 1977, plus de 250 équipes y ont pris part, le catalogue des âges allant de 7 à 77 ans, les meilleurs temps tournant à plus de 40 Km/h de moyenne. Sans aucun doute la formule plait, même aux cyclotouristes, le principal étant de le concevoir selon ses moyens physiques, dans de bonnes conditions d'esprit.

****

La Semaine Fédérale de Cyclotourisme 1967

Dans le but de faire découvrir Grenoble, future ville Olympique, le C.T.G., comptant à l'époque une soixantaine de sociétaires, et sous l'impulsion de Jo ROUTENS, organisa une semaine Fédérale qui,pour la 1ère fois, regroupa plus de 1 000 participants. Le B.R.A. 1967 couronnant cette semaine Grenobloise, qui permit à nos hôtes de découvrir Belledonne, la Matheysine, le Vercors, la Chartreuse et notre ville. Et si l'on recommençait... qu'en pensez-vous ?...

Le Brevet de Randonneur de l'Oisans

Créé en remplacement du Gentlemen, il nous permettra de faire connaître cette merveilleuse région du Dauphiné, et ce, uniquement les années pair, quand il n'y a pas le B.R.A. Il se déroulera suivant les possibilités, fin Juin ou début Juillet, et sera jumelé avec une concentration permettant à des cyclos peu entraînés de communier à cette messe du cyclotourisme. Cette année, nous avons retenu un parcours alpin de 190 Km et 4000 m d'élévation, passant par les Cols : Luitel, La Morte, Ornon, et concentration à l'Alpe d'Huez. Une prochaine fois il pourrait s'agir des 2 Alpes, Auris-en-Oisans ou la Bérarde !

Ce Brevet, je le pensais depuis longtemps, mais voilà, nous avions déjà beaucoup de choses à faire, et les autres clubs, les nouveaux, nous enviaient notre grand nombre d'organisations. Il fallait donc abandonner quelque chose ou le donner. Voilà qui est fait. Ce Brevet, je le pensais autrement, mais voilà, au C.T.G. c'est un peu comme à la maison; le président propose et le bureau dispose. Bref, l'important est qu'il existe, et je vous en annonce sa naissance.

L'Ecole de Cyclotourisme

Créée vers 1973, elle accueille, le mercredi après-midi ou le Samedi après-midi, des jeunes de 12 à 17 ans qui s'intéressent à la bicyclette mais qui, à priori, rejettent l'idée de faire de la compétition. Elle connait, suivant le temps, des fortunes diverses, de 2 à 12 jeunes suivant les conseils de nos 2 initiateurs FFCT Patrick LACHAU et Jean-Yves DELLA-VEDOVA.

Le Tour du Vercors et du Diois

Randonnée permanente créée en 1974 : 515 Km, 8 500 m d'élévation, 16 points contrôles, à effectuer en moins de 8 jours, du 15 Mai au 15 Octobre. Ellé mérite à être mieux connue car le parcours est magnifique. Si 25 C.T.G. l'ont effectué en groupe à Pentecôte 1976, seules 18 personnes ont accompli le parcours en 1977.En 1978, 4 C.T.G. l'ont effectué début Mai, avec de la neige dans les Cols. Bravo à J.M. Joyau, Evelyne Grimal, J.L. Morianne, Noëlle Falconnet. C.T.G., faites connaître cette randonnée autour de vous, et faites la vous-même, elle en vaut la peine(voir nouvelles cartes de route et nouveau dépliant auprès de Christian PAULIN.

Le Challenge de Ski de Fond des Cyclotouristes

A pris la relève, en 1974, du traditionnel Slalom géant qui existait depuis 1969. Ce challenge permet l'établissement d'un combiné Vélo/Ski avec la grimpée de Chamrousse de Septembre qui précède. Grâce à la très bonne organisation du club des sports de Chamrousse, et aux bons soins de notre ami Roger CHASTAGNOL, le succès va croissant. Si le Slalom géant était une affaire de pur spécialiste, les cyclotouristes, en général, se défendent mieux en ski de Fond, et la lutte aux premières places est serrée. Les C.T.G. se plaçant très honorablement puisque nous trouvons Dominique ARNAUD en tête du combiné en 1972 ainsi que Gabriel EVESQUE, à plusieurs reprises.

J. ARNAUD

*

* *

VACANCES 1977

LA GRANDE-BRETAGNE A VELO

par Franco NICOTERA

31 Juillet 1977

J'arrive à Paris où mon frère, venu d'Italie, m'attend avec son vélo pour que nous fassions ensemble le périple projeté.

De la Gare de Lyon, nous regagnons la gare d'Austerlitz pour retirer mon vélo que j'avais fait expédier la veille. Nous trouvons un petit hôtel près de la gare et nous nous lançons ensuite à la découverte de la Ville-Lumière qui nous émerveille véritablement. Nous rentrons absolument fourbus à notre hôtel.

1er Août

Ce matin, par contre, la forme est revenue et nos vacances à vélo commencent véritablement. Première étape : PARIS/AMIENS. La sortie de la ville nous pose quelques problèmes. Il nous faut presque 1 h 30 pour quitter Paris. Le vélo aussi, avec son poids nous cause quelques soucis. Mon vélo, tout équipé, pèse 24 kilos, celui de mon frère : 22, 500 Kg. Mais cela ne m'empêche pas de commencer avec un 58-14 ! La route, très mauvaise à la sortie de Paris s'améliore rapidement avec beaucoup de vallons et de bosquets très agréables. Tout au long du jour nous admirons ce calme paysage et respirons l'odeur du foin fraîchement coupé. A l'entrée d'Amiens nous sommes les témoins d'un terrible accident de la route. Nous rencontrons à l'Auberge de Jeunesse des cyclistes en vacances ayant participé à notre B.R.A. Mon frère, un peu épuisé par l'étape, se régale en sortant dans la discussion tout son vocabulaire.

2 Août

Le soleil est au rendez-vous pour l'étape d'AMIENS-BOULOGNE : 135 km. Mais la fatigue se fait vite sentir, alors on pédale "molo-molo" ! en ménageant les efforts. Etape gastronomique à Abbeville, puis nous aidons, avec nos bidons d'eau, un motard en détresse. Le pauvre, il nous doublait alors que sa moto prenait feu.

Comme hier, la route est magnifique, mais voyant mon frère souffrir, je réduis la cadence. Surprise désagréable ! l'Auberge de Jeunesse est située à la cîme d'une montée à 17 % ! Bon gré, mal gré, nous y parvenons. Heureusement, le prix est modique. Nous rencontrons des cyclistes canadiens qui viennent juste de débarquer d'Angleterre.

3 Août

Après un copieux petit-déjeuner nous nous embarquons vers 10 h sur le car-ferry qui nous conduit à Douvres. Pendant la courte traversée d'une heure ½ mon frère m'avoue sa grande fatigue et son impossibilité de continuer le raid avec moi. Il m'expose son plan : rester au Sud de la Cornouailles, et nous nous donnons rendez-vous pour le 24 à la gare de Cardiff.

Dans la brume nous entrevoyons Douvres et sa falaise abrupte. Naturellement nous sommes les premiers à débarquer du bateau. Je me sépare de mon frère et je m'engage sur le sol anglais. Ici, on roule à gauche et ce ne sont plus des kilomètres mais des miles. Il faut également reculer la montre d'une heure. Je pédale donc en direction de Londres, et je fais la connaissance d'une belle cycliste américaine en vacance.

Ensemble nous arrivons à Canterbury et elle me paie un repas. Ce que c'est tout de même que le charme latin ! Nous arrivons à Londres vers 19 heures, après avoir parcouru 130 Km. Peggy, qui va loger à Londres chez des amis m'aide beaucoup à trouver un hôtel, puis nous nous donnons rendez-vous pour le lendemain.

Première constatation : Je suis content (très). C'est en effet mon premier jour en Angleterre et à Londres. Pour le moment les jambes tiennent bon, le soleil est de la partie, j'ai quitté mon frère et j'ai rencontré une américaine en vélo !

4 Août

Aujourd'hui, jour de repos dans l'immense capitale anglaise. La journée est magnifique. Le matin, après quelques hésitations, je retrouve mon américaine. Nous nous promenons longtemps et admirons l'abbaye de Westminster, Tower Bridge, Hyde Park, Piccadily Circus, bref tout y passe. Ayant sauté le breakfast ce matin, je me sens un appétit d'enfer et je fais honneur au repas pris dans un restaurant proche de la Tamise.L'après-midi, Peggy me conduit dans les grands magasins où je fais un peu de shopping. Le soir nous visitons City-Center et je remarque, comme à Paris il y a 4 jours, les énormes enseignes lumineuses, la foule très dense qui va-et-vient. Toutes les races se croisent ici, et je constate avec regret que tout est très cher pour un travailleur moyen.Après avoir pris congé de Peggy, je rentre pour un repos bien mérité.

5 Août

C'est par un ciel gris, qui ne présage rien de bon que va commencer cette étape LONDRES-CAMBRIDGE : 135 Km. Voilà enfin mon premier breakfast ! mes habitudes latines sont quelque peu bousculées : oeufs au plat, frites, jambon cuit, marmelade, thé... et tout cela de grand matin ! Cependant, malgré quelques réticences, j avale le tout et retrouve avec joie mon vélo. Déjà je m'enfonce dans l'épais trafic. La sortie de la ville s'avère encore plus difficile qu'à Paris, et ce n'est qu'après deux heures et demie que je me trouve enfin loin du bruit et de la pollution.

Toute la journée, j'admire les calmes paysages, les nombreux terrains de golf, les prairies si verdoyantes où l'on pratique l'équitation. Après une légère pause à Bishop's Stowtford, je reprends mon rythme de croisière et arrive promptement à Cambridge. Juste avant l'entrée de la ville, je m'aperçois que mon porte-bagages a cédé aux secousses de la route et que mon sac arrière risque de choir d'un instant à l'autre. Je pratique une réparation de fortune et arrive ainsi trop tard à l'Auberge de Jeunesse. Il ne me reste plus qu'à utiliser la fameuse formule du "Bed and breakfast".

6 Août

Le ciel n'est pas meilleur qu'hier. Pendant qu'on m'installe un nouveau porte-bagages, j'ai tout le loisir de visiter la célèbre ville universitaire, son beau château au bord de la rivière. Mon vélo est maintenant réparé, mais la pluie est venue.

Après 50 Km j'arrive à Hundington où je déjeune avec des étrangers "spaghettis and toast, quel curieux mariage ! Vu le temps, je décide d'abréger l'étape pour LINCOLN et de m'arrêter à Peterborough, petite ville située à 85 Km de Cambridge. La douche bouillante de l'hôtel de la gare me revigore, et après une courte promenade dans le village, je rentre vite me reposer.

7 Août

La journée de repos prévue initialement dans mon programme pour aujourd'hui commence, comme d'habitude, par une pluie très fine, et il me faut rattraper le retard accumulé hier pour rallier Lincoln.

A peine ai-je donné quelques coups de pédales que je me trouve sur une route où se dispute une course cycliste. Les anglais sont sympathiques, ils m'applaudissent et me ravitaillent. Mais après une quinzaine de kilomètres, je dévie en direction de Grantham où je peux me restaurer à nouveau. Je cherche aussi des gants dans les magasins mais en vain. En effet, bien que nous soyons en août, il fait un temps de Toussaint. Je comprends pourquoi les gens du Nord apprécient tant nos belles plages en été ! Je poursuis ma méditation vers Lincoln que j'atteins vers 16 heures, après 80 Km. L'Auberge de Jeunesse est, heureusement, ouverte, et je peux, avec d'autres cyclistes, visiter la ville qui possède un château et une cathédrale de l'époque romane.

8 Août

La 2ème semaine de mes vacances à vélo commence avec une journée pleine de surprise. Le matin, j'ai quitté l'Auberge de Jeunesse avec pas mal de retard. En effet, après le breakfast on doit effectuer le service de nettoyage. C'est donc par une bonne vaisselle que débute ma seconde semaine, et je ne peux reprendre la route qu'aux alentours de 10 heures. Nouvelle étape : LINCOLN-MILTON : 135 Km.

La pluie est toujours au rendez-vous; mais j'en ai désormais pris l'habitude. J'avance donc tranquillement jusqu'à HONTON où, en principe, d'après ma carte, j'aurais dû trouver un pont traversant le petit fjord sur le fleuve Humber qui se jette dans la mer du Nord. Il y a bien un pont, mais il est en construction et il ne sera terminé que dans 2 ans ! Je rassemble tout mon anglais pour obtenir quelques renseignements. On m'indique un détour pour prendre le bateau à New-Holland, ce que je m'empresse de faire; sans oublier de "casser la croûte" pendant la traversée de 20 minutes, pour reprendre des forces et du courage. J'arrive très vite à Kingston Upon Hall, charmante petite ville au bord de la mer. Puis je traverse les villages de Beverley et de Driffield, eux aussi, paisibles et pleins de charme, et ce n'est que vers 20 h que j'arrive à Malton. Je loge dans un hôtel situé sur une route à 14 % de pente. Je me sens tout de même un peu triste le soir, à cause du mauvais temps.

9 Août

Je crois rêver ce matin lorsqu'une belle blonde m'apporte mon breakfast et quand je vois enfin un ciel bleu et un soleil radieux. Je fais l'emplette de gants de laine, et c'est avec un nouveau moral que j'attaque l'étape MALTON-EDMUNDBYERS : 160 Km.

Si le moral va mieux, les jambes, par contre, sont un peu lourdes, et, contre mes habitudes, je dois souvent passer sur le petit plateau de 38 dents.

A Middelsbourg, je reprends des forces, et l'après-midi, je retrouve un bon coup de pédales. Je suis aidé et stimulé par un long tracteur. Nous parcourons ensemble une trentaine de kilomètres. Tantôt je le dépasse, tantôt il me dépasse, mais j'ai du mal par contre à trouver le village tant la signalisation est mauvaise. Heureusement que je possède un bon sens de l'orientation. J'arrive enfin à l'Auberge de Jeunesse d'Edmundbyers où je rencontre d'autres cyclistes. Pour la première fois, je suis, ce soir, très éprouvé, j'ai très soif (c'est incroyable ce qu'on peut boire dans la journée !).

En regardant la carte Michelin, je m'aperçois que je suis déjà au Nord de l'Angleterre et que j'ai parcouru environ 1 000 Km depuis Paris.

10 Août

C'est à nouveau avec un beau soleil que j'aborde l'étape EDMUND-BYERS-MELCOSE : 110 Km.

Comme le parcours est très dur pour mes pauvres muscles endoloris, je m'arrête plus souvent que d'habitude.

La route, plate d'abord, est devenue accidentée. Je viens en effet de quitter l'Angleterre pour pénétrer en Ecosse. C'est pour moi une très grande surprise de constater qu'il n'y a aps de frontière. Et pourtant j'avais préparé tous mes papiers ! Je ne trouve qu'un énorme panneau annonçant l'Ecosse. Il n'y a pratiquement aucune différence avec l'Angleterre.On circule toujours à gauche, la monnaie est la même, par contre, l'accent s'est modifié.

Mes premières impressions sur l'Ecosse sont bonnes après cette espèce de "douane-fantôme", et c'est une belle descente de 5 km qui m'accueille. J'arrive à Harwiek où je m'arrête, et pour cause... J'aperçois déjà la première distillerie de whisky !

C'est ensuite par une petite route bordée de villages que je parviens à Melcose. Je rencontre à l'Auberge de Jeunesse une canadienne, et le soir, nous visitons ensemble une étrange abbaye galloise. En rentrant à l'auberge, je constate que la clavette changée à Cambridge prend du jeu. Voilà encore du souci pour demain.

(à suivre)

*

* *

PETITE CHRONIQUE MEDICALE

TABAGISME - HYPERTENSION ARTERIELLE et MODE DE VIE :
IL Y A SUREMENT QUELQUE CHOSE à FAIRE !

En dehors des trois facteurs de risque dont nous venons de parler, il en existe d'autres qui sont liés à l'individu lui-même, mais peuvent paraître acquis dans une certaine mesure : l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme des lipides, des glucides et des purines, l'obésité, le profil morpho-psychologique. Ils sont, en tous cas, sinon évitables au moins modifiables.

D'autres facteurs sont exogènes, étroitement liés au mode de vie que le sujet se donne ou qu'on essaie de lui imposer : tabagisme, sédentarité, erreurs alimentaires, stress. Certains de ces facteurs exogènes retentissent d'ailleurs directement sur les premiers. C'est ainsi, en particulier que les erreurs alimentaires, l'excès de poids et les maladies métaboliques sont plus ou moins étroitement liés. Leur étude analytique et leurs moyens de prévention ont été étudiés en détail dans les articles précédents. Nous voudrions insister ici sur les autres facteurs, dont certains ont déjà fait l'objet, antérieurement de campagnes de prévention de la Fondation de Cardiologie. Il s'agit du tabagisme, de l'hypertension artérielle, de la sédentarité, des stress.

LE TABAGISME

Les mefaits du tabac dur la paroi artérielle ne sont plus à démontrer : augmentation de la concentration des lipides favorisant l'athérosclérose, libération par les surrénales de catécholamines entraînant jne vaso-constriction, c'est à dire un rétrécissement des artères

et artérioles, mais aussi une augmentation d'adhésivité des plaquettes d'où une tendance à la thrombose; tachicardie avec augmentation du débit cardiaque; légère hypertension artérielle, d'où une augmentation du travail du coeur et de ses besoins en oxygène; taux de carbohémoglobine élévé.

Les données de l'épidémiologie sont tout aussi éloquentes : les fumeurs de 20 cigarettes par jour ont 2,5 à 3,5 fois plus de "chance" par rapport aux non-fumeurs, de développer une maladieathéroscléreuse coronarienne, le risque augmentant d'ailleurs avec la consommation, l'inhalation de la fumée et l'âge de début de la consommation. En France, 20 000 morts cardiovasculaires par an, résulteraient de façon prédominante, sinon exclusive, de l'excès du tabac.

Il faut donc alerter le public par des efforts incessants d'information et de dissuasion, tâche difficile face à la publicité commerciale tapageuse. Là encore, la prévention doit commencer tôt, dès l'âge scolaire et l'on peut espérer que les autorités responsables comprendront la nécessité d'interdire la consommation de cigarettes dans l'enceinte des lycées et collèges. Il faut avoir le courage de se montrer rétro quand la santé de l'individu est en jeu. L'arrêt ou la diminution de l'habitude de fumer sont en effet ultérieurement d'autant plus difficiles à obtenir que celle-ci a été prise avant 18 ans.

L'arrêt devra être brutal et total plutôt que progressif. Il sera d'autant mieux accepté et poursuivi qu'il aura été réalisé en groupe, à la faveur d'un pari ou à titre de compétition de volonté. Passé le cap des deux premiers mois d'arrêt, les rechutes auront moins de chance de survenir. Les modifications de l'humeur ou de l'appétit alléguées par certains sont souvent, en fait, la rançon de mauvaises motivations psychologiques. On ne peut contraindre à maigrir un obèse qui ne veut point maigrir, ni à arrêter de fumer un fumeur qui n'en a pas l'intention réelle. Il faut insister auprès de ceux qui ont cette intention sur le bien être qui s'ensuivra généralement, les capacités physiques et sportives et demander que cette cessation du tabac aille de pair avec le développement d'une activité physique régulière.

L'HYPERTENSION ARTERIELLE

Par le traumatisme circulatoire incessant auquel est soumise la paroi artérielle, l'hypertension artérielle joue un rôle très important dans le développement de la maladie athéroscléreuse. Son retentissement sur le coeur, auquel elle impose une surcharge de travail se manifeste à plus ou moins longue échéance par la survenue de poussées d'insuffisance cardiaque ou de coronarite suxceptible de se compliquer d'infarctus du myocarde.

Mais le risque est d'autant plus important qu'il paraît être longtemps latent. Aucune maladie n'est aussi insidieuse que l'hypertension artérielle car le malade qui n'en ressent pas toujours les effets est incapable d'en mesurer les conséquences. Un risque de cette importance doit nous laisser d'autant moins indifférents qu'il concerne 10 % de la population française, et que parmi les 5 millions d'hypertendus, la moitié seulement d'entre eux sont connus et guère plus de 10 % correctement traités.

Or, de nombreuses enquêtes statistiques ont prouvé que le risque de complications cardiovasculaires diminue de plus d'un tiers grâce à une thérapeutique anti-hypertensive efficace. Il ressort de ces diverses constatations :

a/ qu'il est indispensable de dépister tôt et de traiter précocement toute hypertension artérielle, même modérée,

b/ que la surveillance régulière de la tension artérielle est une nécessité chez tout individu, même apparemment sain, dès l'adolescence, et à fortiori si ce sujet présente d'autres facteurs de risque,

c/ que le retentissement cardiovasculaire de l'hypertension artérielle doit s'apprécier par des examens simples, cliniques, radiologiques et électrocardiographiques.

PERSONNALITE et MODE DE VIE - stress, surmenage, sédentarité.

C'est vraisemblablement par l'intermédiaire d'un profil psychologique particulier, fait d'anxiété et d'angoisse, avec une certaine obsession de ne pouvoir jamais atteindre le but recherché, qu'il faut interprêter le rôle des multiples agressions ou stress physique de la vie moderne : tensions nerveuses et responsabilités croissantes dans un cliùat de conflits socio-professionnels, bruits, surmenage, etc.. La sédentarité vient aggraver encore la situation prédisposant au déclenchement ou au développement d'une maladie coronarienne. Le manque d'activité physique favorise en effet la surcharge pondérale, la consommation du tabac, la vulnérabilité aux stress de certains sujets.

Pour obtenir une détente morale, il y a lieu de participer à une amélioration de la qualité de la vie, nécessaire à l'épanouissement de l'individu. Il faut contribuor aux règlements des conflits psychologiques, sociaux, professionnels familiaux, souhaitables pour un meilleur équilibre physique et moral.

A cet égard, une activité physique raisonnable, régulière et adaptée à chaque individu est susceptible d'apporter un bienfait physique certain, particulièrement favorable sur le coeur, ainsi que l'ont confirmé les enquêtes comparatives dans des groupes socio-professionnels différents. Cette activité physique régulière est, par ailleurs, une arme protectrice contre l'athérosclérose coronarienne car elle contribue à diminuer le poids, elle améliore l'efficacité du métabolisme cardiaque, elle favorise la circulation coronarienne, elle abaisse les taux sanguins de certains corps gras parmi les plus nocifs, et elle participe enfin à un meilleur équilibre physique et psycho-affectif. Le réconfort psychologique qu'elle entraîne souvent permet de combattre avec plus d'efficacité le tabagisme, la suralimentation, les stress, l'anxiété, les conflits passagers. Il n'est pas exagéré de dire que l'exercice physique représente un "contrepoison" de sédentarité, ou encore un véritable "médicament pour le coeur". Ici encore, il importe de commencer tôt ces habitudes salutaires d'activité physique et sportive régulière dans les établissements de l'enseignement secondaire. Mais il faut poursuivre, persévérer ensuite soit individuellement, soit au sein de clubs (randonnées pédestres, cyclotourisme, gymnastique volontaire, natation, entre autres). Et il faut prévoir une demi-heure à une heure d'entraînement physique, 3 fois par semaine si les conditions de la vie professionnelle le permettent. Sinon une activité physique de fin de semaine devient d'autant plus indispensable qu'il est démontré que les efforts physiques de week-end (sport, jardinage) diminuent nettement le risque coronarien. Cependant cette activité physique doit être régulière, adaptée, progressive. Elle ne doit pas mener à la fatigue. La reprise de l'effort physique, après un long intervalle d'inactivité physique, doit être progressive et contrôlée, et se poursuivre de façon régulière et sans à-coup.

Ainsi conçue, l'activité physique devient à la fois source de joies et gage de bonne santé, ainsi que l'énonçaient déjà les principes d'hippocrate ("mener une vie régulière, respirer l'air frais et pur et se livrer chaque jour aux exercices du corps") ou, comme le disent les médecins suédois, une médecine "fantastique" du corps et de l'esprit, qui donne "davantage d'années à la vie et davantage de vie aux années".

(à suivre)

UNE REUNION PARMI TANT D'AUTRES

Jedi 9 mars : la réunion hebdomadaire se tient à l'anneau de vitesse. Il s'agissait de préparer un simple bravet de 50km. Mais voilà, où trouver des bonnes volontés pour tenir un contrôle ? Après avoir posé la question à l'assemblée, un grand silence s'installa. Tout de même, au bout d'un quart d'heure, quelques parsonnes lèvent le bras, écoeurées par ce qu'elles viennent de voir.
Toujours la même poignée de volontaires. Il
Il est tout de même anormal que dans un club de plus de 250 licenciés, il soit impossible de trouver 20 à 30 personnes qui acceptent de céder une demi-journée à leur club.
Un club c'est avant tout un groupe de personnes qui viennent pour faire du sport ensemble. Mais lorsqu'on fait parti d'un club comme le CTG (ou même d'un autre club d'ailleurs), il y a certaines responsabilités que l'on se doit d'assumer. Chaque membre du club a un rôle à jouer au sein du club. Il se doit, au moins une fois dans l'année, de céder un peu de son temps pour le bon fonctionnement du club. O
Organiser un brevet...
Combien parmi les 250 licenciés savent ce que cela peut demander ?
Il est facile de dire : " Il y a les jeunes" Ils n'ont rien d'autre à fa ire, alors il faut bien qu'ils travaillent de temps en temps.
Il est facile de dire que les jeunes ne savent pas prendre de responsabilités. Mais voilà, sur 250 licenciés, il y a seulement un noyau d'un dizaine de jeunes. Et ces jeunes, ils étai t présents pour l'organisation du brevet de 50km 77, du BRA 77, de Chamrousse 77, et ils seront encore là pour le brevet de 50km 78. Alors les jeunes en ont marre de passer pour des "rigolos" aux yeux de la majorité d'entre vous.
Mais combien peuvent prétendre avoir accorder autant de temps que nous au Club en 77 ? TRès peu. Et en plus, ce sont toujours les mêmes et en majorité des membres du bureau. Vous pouvez les admirer, ce sont un peu des fous dans leur genre. Ils prennent , à une dizaine, des responsabilités pour 250. Ce n'est plus un club, c'est un attroupement de "parasites" ne cherchant que les avantages d'une vie de club et refusant toute responsabilité et tous les inconvénients.
L'organisation des brevets n'est pas la seule tâche que l'on peut avoir. Il y a aussi un journal à sortir et très peu viennent pour l'imprimer. Ce n'est pas parce que on est jeune ou que l'on fait partie du bureau que nou devons être considérés comme des pigeons. Vous êtes tous là poub faire du vélo en tant que membre du CTG. Mais pour ce qui est du travail, vous le laisséz toujours aux mêmes.
Aux nouveaux qui entrent dans le club , l'impression produite n'a pas dû être bonne.
Il faut donc espèrer qu'un peu plus de membres du CTG prendront part au travail du club.

B. VIOLA

CYCLOTOURISME EN COMTE de FOIX ET ROUSSILLON

N. Falconnet
J.L. Moriame

Il n'est jamais très commode de relater un voyage à bicyclette , en essayant de communiquer ou faire partager aux autres, les impressions et émotions ressenties par ceux qui l'ont effectué et vécu. Tout au plus, pouvons-nous tenter de le raconter, en mûrissant un peu l'espoir aue cet esprit d'aventure "vélocipédique" sera communiquable, et en incitera d'autres à venir partager cette tonifiante et enrichissante activité de loisir que constitue le cyclotourisme.

Après avoir opté pour la formule "randonnées en étoiles", nous fixons notre choix sur trois points de base.
A savoir : 2 en Ariège, Pamiers au nord, Tarascon au sud et 1 en Pyrénées Orientales, Olette.
Chaque parcours constituant des randonnées journalières d'une centaine de kilomètres et nous permettant de rallier les différents contrôles BPF.
Notre séjour en Comté de Foix débute donc par la ville de Pamier, où nous sommes dès le 29 juillet, au petit matin.
Cette première journée sera calme, journée au cours de laquelle nous n'enfourcherons nos petites reines que pour une vingtaine de kilomètres dans la campagne environnante, car depuis 24h notre nombre d'heures de sommeil est plutôt déficitaire et il fait de plus une chaleur étouffante qui n'incite pas spécialement à l'effort !
C'est après une nuit quelque peu salvatrice, que nous avons une assez désagréable surprise en ouvrant les volets sur un ciel gris et menaçant, motivant l'étonnement de Noëlle et de moi-même, car la météo ne laissait rien prévoir de semblab et nous commencions à nous habituer au grand beau temps dont nous bénéficions depuis quelques jours, sur la région grenobloise.
Dimanche 30 juillet : les choses sérieuses commencent ; cette première randonnée (les 3/4 sous la pluie, c'est pas la joie) va nous mener jusqu'à l'extrémité nord de l'Ariège, près de St Giron, au coeur d'une montagne à vaches à la végétation luxuriante (décidément, il doit pleuvoir souvent par ici) et nous permettre d'atteindre le Mas d'Azil (1er contrôle BRF) où un arrêt d'une bonne heure s'impose pour la visite de sa fameuse grotte préhiatotique, une des plus riche d'Europe en ossements d'animaux et pierres taillées. Quelle aubaine, enfin un abri ! C'est ensuite un retour sur Pamiers, retour au cours duquel nous connaissons notre première panne mécanique, panne occasionnée par la mabhine de Nôelle qui semble se manifester par des craquements assez sinistres en provenance du pédalier. Le premier jour, ça commence bien ! Le pépin s'avérant relatif à un manque de graissage de l'axe, nous n'avons pour ultime recours que l'amabilité d'un "autochtone" qui daigne gentiment nous prêter une burette d'huile, et de procèder à la lubrification de la pièce récalcitrante (il est heureux dans ces instants de ne pas avoir finalement un mécanicien trop pointilleux , qui n'aurait pas manquer de me dire : "de l'huile dans un pédalier, un scandale !...) De toute façon il n'y avait pas d'autre solution immédiate (merci monsieur l'autochtone). Le remède s'avèra miracle, ce qui fera dire à Noëlle, lors des derniers kilomètres "Je crois que ça baigne dans l'huile". Toujours le mot pour rire, et c'est heureux vu les conditions climatiques dont nous avons bénéficié aujourd'hui et qui sont à mêmes de nous faire apprécier pleinement le retour à l'hôtel où nous avons le plaisir de retrouver des vêtements secs après nous êtres préalablement délectés sous une douche chaude. La fin de ce parcoure sera également marquée par une peur panique de Noëlle(encore elle) poursuivie par un énorme chien blanc des pyrénées, lors de notre passage à proximité d'une ferme isolée, et qui semblait avoir enfin trouvé des mollets à son goût ! Je dois dire pour ma part que je n'étais pas très ras-

surédevant cet animal de taille "respectable" et qui m'obligea à sortir la pompe en guise d'intimidation.
Les deux jours suivants vont nous permettrent de visiter en premier lieu la ville de Foix remarquable par son chateau musée assez bien conservé et malheureusement aussi par l'impression de laisser -aller et de manque de propreté qui se dégage d'un bon nombre de ses rues (la pluie et le crachin sont toujours de la partie), en second lieu, la ville de Mirepoix très plaisantes par ses halles et façades moyennageuses, ses monuments historiques et qui nous laissera une impression nettement plus positive. Foix et Mirepoix constituent 2 contrôles BPF.
Mercredi 1er Août: lever à 8h, car nous devons déplacer la voiture ce matin pour rejoindre notre second point de base : Tarascon sur Ariège où nous sommes pour 10h. Après nous être faits connaitre de l'hotelier préalablement contacté, nous nous élançons (cette fois à bicyclette) vers un des sites les plus prestigieux du pays de Foix : Montségur
A présent le paysage est très différent de la région nord : nous sommes en Haute Ariège et les montagnes commencent à se profiler nettement devant nous et sur l'horizon. Après une ascension d'une dizaine de kilomètres par une route tortueuse et pleine de charmes, nous passons au pied des ruines de Roquefixade ancien fief Cathare, perché sur un éperon rocheux et qui semble encore, malgré les années et son état, défier d'éventuels envahisseurs. C'est dans un de ces moments comme celui là(il y en aura d'autres) que je me surprendrai à pester contre la démolition de la plupart des bastions protestants et cathares de ces régions. Du reste et conséquemment, nous seront finalement assez déçus par ces ruines de chateaux que les guides régionaux tentent de mettre systématiquement en exergue, car ils présentent souvent un état de délabrement tel, qu'ils n'offrent en fait un réel intérêt que pour leur place dans l'histoire.Cet avis n'engageant évidemment que nous, nous qui essaierons de faire mieux le prochaine fois afin de combler nos lacunes sur le catharisme. Quel dommage tout de même que ces forteresses d'un autre age n'aient pu être épargnées et conservées dans un état comparable à la cité de Carcassonne par exemple ; car certaines d'entre elles, de par leur situation dans le site et leurs dimensions devaient constituer réellement des ensembles assez fantastiques. Après une ascension assez pénible du col de Montségur, pénible par le pourcentage et la chaleur qui sondain nous accablent, le soleil ayant enfin consenti à se montrer, nous atteignons la forteresse de Montségur (1207m).
Nous nous arrêtons en essayant de nous imprègner quelque peu du caractère dramatique qui entoure ces lieuxet nous en profitons pour faire pointer nos cartes au village situé plus bas, ce dernier constituant également un contrôle BPF (la fédération fait bien les choses) Puis ce sera ensuite la descente vers la vallée pour rejoindre Tarascon et ce , par une nationale et à un rythme d'enfer (pas moyen de larguer Noëlle, quelle pêche ces cyclos)
Les deux jours suivant nous permettront de rallier Lordat et Ax les Thermes Lordat, joli petit village perché à 800m , dominé par les ruines de son ancien chateauet qui nous fournira l'occasion de faire quelques photos. C'est en ces lieux que nous établissons des contacts avec l'habitant. Notamment avec le patron du café indiqué pour le contrôle BPF et de la compagnie duquel nous aurons du mal à nous défaire. Celui-ci désirant à toute fin, nous indiquer la suite de notre itinéraire alors que nous possédions la carte Michelin ; commençantà hêler d'autres membres de la famille pour tenter de s'en sortir et se trouvant finalement dans l'impossibilité de nous renseigner sur l'état d'un col situé à 20km Cel nous laissera à tous deux un très bon souvenir : ces gens finalement très sympathiques et le soleil qui était de nouveau de l la partie toutes ces choses nous apparaissaient alors sous un aspect souriant.

Changement de décors, de nouveau pour la journée du lendemain, au cours de laquelle nous passons la station thermale d'Aulus les Bains par un temps redevenu maussade et qui nous vaut le passage d'un col dont nous ne garderons pas un bon souvenir (col de St Agnès 1800m) tant les conditions climatiques sont déplorables. Nous passerons en effet ce col dans un brouillard humide, ne nous laissant pas un poil de sec et nous privant en plus de toute vue plongeante sur la vallée (quel gachis!) Ce brouillard ne semblait pas intimider quelques touristes, un tantinet fadas qui avaient choisis le sommet du col comme lieu de pique nique. Pour notre dernier jour de randonnée en Ariège nous n'aurons décidément pas été gâtés.
Vendredi 4 août ; 7ème jour de nos pérégrinations qui va nous mener en Roussillon, plus exactement à Olette en Pyrénées Orientales et qui constitue notre 3ème point de base. Nous reprenons donc la voiture pour passer le col de Puymorens au petit matin, sans oublier de jeter un dernier coup d'oeil sur le pays de Foix encore enveloppé dans une brûme matinale. Le ool semble constituer une barrière climatique car une fois franchi celui-ci nous découvrons la chaîne du Canigou sous un ciel d'une luminosité assez extraordinaire, donnant l'impression de bénéficier d'un climat nettement plus ensoleillé et plus sec que celui de l'Ariège.
Nous quittons le col avec lequel nous avons rendez-vous deux jours plus tard (contrôle BPF) et plongeons vers Olette par une descente en lacets d'une trentaine de kilomètres via Pont Arnou et Mont Louis. Nous atteignons Olette à 10h, pour enfourcher de nouveau nos machines, après avoir préalablement et suivant le même processus que les jours précédents, contacté l'hotelier qui nous hébergera pour trois nuits. C'est reparti pour un parcours de 90 km qui va nous conduire dans le Massif du Canigou et à Sournia, petit village niché au milieu d'un plateau sauvage et rocailleux, au nordd de la région du Rivesaltes. Encore une foisn nous sommes émerveillés par la muminosité du ciel qui semble presque tirer sur le violet.
Premier arrêt à Villefranche de Conflent, jolie ville fortifiée avec son chateau du XVIè et ceinte de remparts très bien conservés ; nous en profitons pour tirer quelques photos et nous ravitailler (à l'ombre s'il vous plait, car ça cogne !). Puis c'est la grimpette vers St Martin du Canigou , magnifique abbaye romane du XIè, située au pied d'un massif du même nom et qui constitue notre premier contrôle BPF en Roussillon. Cette visite nouso obligera à emprunter un "muletier" de 3kms, nous faisant finalement mettre pied à terre tant le pourcentage est important (n'abusons pas des bonnes choses !). Nous ne regretterons pas cet entracte car l'abbaye par elle même ainsi que le cirque rocheux qui l'abrite, constituent une réelle curiosité touristique. Après ces exercices pédestres, nous reprenons nos machines pour rejoindre Sournia, se-cond contrôle BPF, que nous atteindrons après e une traversée de 25 km au coeur d'un immense causse brûlé par le soleil et d'une âpre beauté (bon sang ce qu'il fait soif !). La canicule qui sévira durant ces quelques jours en Roussillon, nous incitera d'ailleurs à des excès de boisson qui nou causerons certains problèmes d'ordre intestinal (c'est Noëlle qui en paiera vraiment le prix, le surlendemain, hum ! passons...). La journée suivante ne sera pas tellement du type cyclo, consacrée à un parcours de 120km, sans visite de site touristique particulier et axée sur la grimpée du col de Puymorens., col qui nous surprendra par l'absence de difficulté qu'il présente et ne nous faisant même pas quitter le 40 dents !. Cette randonnée nous permettra de passer à Font Romeux où nous pourrons voir au passage, planté au milieu d'un champ situé à la sortie de la ville, l'immense four solaire, qui, nous l'apprendrons plus tard, est le plus grand du monde. Celui-ci semble, par le biais de ses multiples facettes, faire constamment un clin d'oeil aux passants.

Dimanche 6 Août, 6ème et dernier jour avant notre retour en voiture sur Grenoble. Celle-ci sera consacrée à une ballade de faible kilométrage, qui nous emmènera par de magnifiques routes en corniche (on se croirait en Corse) au milieu d'un paysage sauvage et déchiqueté ; au lac des Bouillouses: lac de montagne situé à 2000m dans un large cirque rocheux et qui semble de par la tranquilité de ses eaux, dormir là depuis des millénaires.
Le 6 août sera un jour à marquer d'une pierre noire pour Noëlle car c'est à l'occasion de cette montée au lac qu'elle va payer chèrement les abus de boisson de la matinée et des jours précédents.
Affrontant un coup de pompe mémorable, qui nous demandera 2h pour franchir 14km !! C'est la première fois que je verrai la "minette" dans un état pareil, m'occasionnant pour ma part, quelques inquiétudes et me permettant déjà d'imaginer plânant au dessus de sa tête "les mauvais génies cyclos" criant : elle a reçu, elle a reçu u,u,..!)
Je ne serai pas si méchant et l'épaulerai au maximum, ce qui lui permit de retrouver le second souffle à notre arrivée aux Bouillouses?
Nous ne nous attarderons pas très longtemps dans ce site,n'estimant pas le flot de touristes et de voitures spécialement à notre convenance. Nous reprendronsle chemin du retour en profitant pour faire une halte près d'unerivière aperçue à la montée et plongerons allègrement dans ses eaux pour clore ces 10 jours de bicyclette sur un air de farniente et de bronzette (ha! ce qu'on est bien à l'horizontale dans l'herbe tendre)
C'est ainsi que se terminera notre périple de 900km (sans crevaison) à travers l'Ariège et les pyrénées Orientales. Périple qui nous aura permis une fois de plus de constater combien notre France est belle et de ressentir la constante impression d'aventure et de découverte qui émane lors d'un voyage à bicyclette.
En ce qui concerne les habitants de ces régions et notamment ceux que nous avons pu cotoyer durant ces 10 jours, nous en gardons un souvenir très positif. Surtout en Ariège, où nous avons encore ressenti auprès des gens de la sympathie empreinte d'une simplicité, surement due au fait que ce département n'est pas encore ouvert excessivement au tourisme. Au moins, si l'on en juge par les tarifs pratiqués dans les hotelset qui nous ont permis de passer un séjour à des conditions pécuniaires raisonnables.
Sud-Ouest, nous ne te disons pas adieu car nous croyons savoir, d'après la carte compulsée plus en détail que certains grands cols (et non des moindres) nous attendent !
Aussi nous y frotterons nous dès que possible, éventuellement lors du prochain RCP.
Longue vie aux cyclotouristes et au cyclotourisme!!

EN BREF, DE TOUT UN PEU ...

- Brevet de Randonneur de l'Oisans : le Comité de l'Isère de cyclotourisme avait demandé à ses adhérents de boycotter notre épreuve, en raison d'une tarification jugée abusive. Malgré cela, et le mauvais temps des jours précédents, 300 cyclotouristes ont participé à notre randonnée. Je crois que, pour une première expérience, ce fut une réussite, le bon sens l'ayant emporté sur le parti-pris.

- Nous savons que quelques uns de nos sociétaires ont réalisé de belles randonnées cyclotouristes pendant leurs vacances, et ont représenté notre club dans des manifestations dignes d'intérêt. Nous souhaitons vivement qu'ils consignent quelques lignes relatant leurs meilleurs souvenirs dans le livre d'Or du C.T.G.

- Pendant le week-end des 14, 15 et 16 juillet, 10 C.T.G. ont effectué un périple dans les Alpes du Sud, et notamment la R 3 C. Nous avons accompli près de 11 000 mètres de dénivelé en 500 kilomètres, et il a fait très chaud. Demandez-donc à Gérard VENET quelle est la partie de son auguste personnage qui a le plus souffert!

- Pour la randonnée du Parpaillon, le 13 août, l'attraction de la journée était, sans contestation, la traversée du tunnel. Un étroit boyau de près de 600 mètres de long et perché à 2 750 m d'altitude, non éclairé bien sûr, le sol recouvert sur la moitié de sa longueur, d'une carapace de glace et de 15 à 30 centimètres d'eau fraîche ! Il fallait porter son vélo, tenir sa lampe de poche pour y voir clair, et se cramponner aux murs pour ne pas glisser. Nous nous souviendrons du Parpaillon !!!

- Le 15 juillet a eu lieu le mariage de Christian CAPECCI, fils d'Henri notre président d'honneur.

- Le 21 juillet, François COFFIN, (le randonneur de l'Ardèche) a marié sa fille Marie-Françoise.

- Le 19 septembre, est née Dorianne VENET, 3ème fille au ménage d'Evelyne et Gérard; jamais 2 sans 3, cela se vérifie souvent. Le papa se porte bien... Dieu merci, la maman aussi...

- Au même moment, notre talentueux décorateur Max TRANCHON devenait Grand'Père.

- Le 1er octobre, au retour d'un joyeux rallye beaujolais, à 2 km de Villefranche s/Saône, notre doyen, Léon BRETON, 69 ans, a fait une chute de vélo et a été transporté dans un état grave à l'hôpital de Villefranche puis à Lyon. A l'heure où nous écrivons, il va mieux, commence à se lever et à manger. Nous lui souhaitons un rapide rétablissement et espérons le revoir bientôt parmi nous. Nous disons à Marcelline Breton, son épouse, toute notre sympathie.

- A compter du 2 novembre, nous allons pouvoir, comme les années précédentes, vous délivrer des licences F.F.S. catégories FOND et SKI ALPIN. Nous avons dû prendre l'engagement d'en vendre au minimum 20. Pensez-y rapidement et dites le à vos amis. La licence Fond est obligatoire pour participer aux épreuves inscrites au calendrier du C.R.S.D. : traversée de l'Oisans, du Revard, du Vercors etc...

- Les épreuves permanentes C.T.G.

Pour son 30ème anniversaire, la flèche Alpes-Azur a été réalisée par 352 cyclotouristes cette année, contre 183 en 1977. Le Vélo-Sport de Nice et nous-mêmes, en sommes très satisfaits.

Par contre, la randonnée Vercors-Diois n'a connu que 6 participants en 1978 (dont le C.T.G.), contre 21 en 1977. Cette belle randonnée méritait davantage. Vous êtes tous les meilleurs avocats pour mieux la faire connaître et la défendre en 1979.

- Le 3 octobre, notre jeune Vice-Président Jean-Yves DELLA-VEDOVA, devenu "canonnier Della-Vedova" pour 12 mois a rejoint son régiment à Vieux-Brisach (20 Km de Colmar) en Allemagne.
Voici son adresse : S.P. 69447 - B - 11
Nous lui souhaitons un joyeux et pas trop pénible service militaire.

- La concentration pascale de 1979 aura lieu à Cairanne, à 6 Km de Rasteau (vous connaissez ses caves ?) et 14 Km de Vaison-la-Romaine. Si vous connaissez des possibilités d'hébergement à Vaison, Nyons ou Valréas, faites le savoir dès que possible.

- Le résultat du vote du 24 Septembre à la FFCT, a été le suivant : Grosse majorité pour le protocole d'accord FFC/FFCT, mais refus à 70 % environ de l'assurance obligatoire dans la licence 1979.

- Nous envisageons de renouveler une semaine de vacances de Printemps en 1979. La semaine retenue serait celle du 29 Avril au 6 mai. Donnez-nous vos idées : voyage à l'étranger (Sardaigne) voyage itinérant en France (Marseille-San Remo), ou bien séjour fixe -Vence et Sospel) ? Dites-nous rapidement si vous souhaitez y participer.

- Dates des organisations C.T.G. en 1979.

- Challenge ski de Fond à l'Arselle le samedi matin 3 février.
- Brevet de 5o Km le dimanche 4 mars.
- B.R.A. le 22 juillet (posez vos vacances en conséquence) grimpée de Chamrousse le 23 septembre.

- 3 jeunes sociétaires représentaient le C.T.G. le 2 juillet 1978 à Périgueux, lors de la finale nationale du critérium du jeune cyclotouriste, et ils se sont vaillamment défendus et bien classés. Ce sont : Pascale DAVID, Henri MALHENS et Philippe RIMEY-MEILLE.

- Nous avons deux initiateurs F.F.C.T. de plus, en la personne de Noëlle FALCONNET et Daniel FOURNIER. Ils ont passé avec succès l'examen de fin de stage au C.R.E.P.S. de Voiron début Juillet.

- Le 9ème PARIS-BREST-PARIS (1200 km) aura lieu début septembre 1979. Les épreuves obligatoires et qualificatives sont les suivantes :

- 06 mai : Brevet de 200 kilomètres.
- 20 mai : Brevet de 300 kilomètres.
- 10 juin : Brevet de 400 kilomètres.
- 24 juin : Brevet de 600 kilomètres.

Randonneurs... à vos gardes !

- Si vous avez du matériel de ski de Fond, de piste, de vélo à renouveler et que vous ayiez du matériel ancien à vendre, échanger ou donner, parlez-en et utilisez le tableau d'affichage C.T.G. à l'anneau de vitesse. Si vous avez besoin d'acheter du matériel de vélo, demandez conseil à Daniel CATTIN. en ce qui concerne le matériel de ski, consultez Marcel PERRET.

- Pour occuper vos soirées d'hiver, consultez la bibliothèque C.T.G. prenez soin des livres, rapportez-les rapidement (15 jours maxi). Ecrivez de simples et brefs commentaires sur vos randonnées 1978, que nous publierons dans les prochains "cahiers de cyclotourisme". Demandez au secrétaire des fiches bristol format 15 x 21 afin de consigner sur fiche des idées de randonnées.

- Nous sommes actuellement réconciliés avec la Ligue, mais en froid avec le Comité Départemental (auprès duquel un de nos membres siège, d'ailleurs). Cette instance Fédérale qui ne sait pas où porter son autorité, entend fixer elle-même le droit d'inscription aux organisations dans le département. Ce à quoi nous répondons : Pas d'accord !Ce privilège là nous appartient, comme celui de fixer nous mêmes le montant de nos cotisations.

- <u>Adhésion Tourisme et Travail</u>.

Novembre est la période de renouvellement des adhésions à TT. Cet Organisme pourrait vous apporter une assurance tous sports, des réductions aux remontées mécaniques pour le ski, des réductions en terrain de camping etc...

Consultez le délégué au club : J.M. JOYAUD, avec le C.T.G. votre cotisation vous coûtera moins cher.

J. ARNAUD

Nouvelle de dernière heure : nous apprenons le mariage de Daniel Duet et de Rosemarie fixé au 2 décembre . Tous nos voeux les accompagnent.

NOS ACTIVITES HIVERNALES

Réunions :

Les réunions auront lieu le vendredi soir, de 19 à 20 heures à l'anneau de vitesse. Les cotisations 1979 seont acceptées dès le mois de janvier.

Visite médicale :

Vous pouvez vous faire inscrire pour un bilan de santé complet. Celui-ci a lieu le jeudi ou le vendredi soir, de 17 à 19 heures sous la surveillance du Docteur Yves ROULIN, au centre médico-sportif Malherbe (près Maison de la Culture) et est entièrement gratuit.

Faites-vous inscrire lors des réunions.

Gymnastique :

Vous pouvez participer (sociétaires, parents ou amis), aux séances de gymnastique qui ont lieu au Lycée Mounier rue Marcellin Berthelot, le mercredi soir de 19 h 30 à 21 heures, du 25 octobre au 14 mars sous la conduite de Monsieur MATHIEU.

Faites-vous inscrire auprès de Madame Simone TARANTINI. Prix pour 20 séances = 40,00 F.

Piste :

Vous pouvez participer aux séances d'entraînement sur la piste couverte du Palais des Sports de Grenoble. Les séances auront lieu le mardi et jeudi de 19 h 45 à 21 h 45. Pour ceux qui n'ont pas de vélo de piste, possibilité d'emprunter les vélos C.T.G. pour 10 Francs. Faites-vous inscrire auprès de Monsieur Marcel PERRET (même si vous possédez votre vélo) car il vous faudra une carte d'entrée au Palais des Sports.

En attendant les premières naiges :

auront lieu le samedi et le Dimanche, des sorties pédestres, de footing, des exercices de ballo, (en préparation au match contre Merger). Pour cela, consultez les bons spécialistes Pierre CRET et Maurice METENIER.

Ski de Fond :

Au cours de l'hiver, aura lieu comme les années précédentes des sorties ski de Fond; le samedi matin, toute la journée, et le dimanche sur le plateau de l'Arselle, du Vercors, ou ailleurs, suivant le temps et l'enneigement. Marcel PERRET, instructeur FFS sera notre chef de file. Si cela vous intéresse, nous organiserons 1 ou 2 week-end de ski de fond (Jura ou Briançonnais). Vous pourrez également consulter le calendrier Régional des épreuves de Fond.

*

* *

DATES A RETENIR

05 Novembre	: Rallye pédestre du V.T. Voiron à Parmenie.
11 Novembre	: En soirée (20 h), banquet annuel du C.T.G. à l'Hôtel des Alpes de Lancey. Prix du repas : 40,00 Francs vin non compris. Inscriptions jusqu'au 8 novembre.
18 Novembre	: Cross du Dauphiné.
18 Novembre	: Séminaire à Gap de tous les initiateurs et moniteurs F.F.C.T.
19 Novembre	: à Gap. Assemblée Générale de la Ligue Dauphiné-Savoïe.
25 Novembre	: Match de foot ball CTG/CO Merger. Remise en jeu du Challenge de la rose de Grenoble.
15 Décembre	: De 20 h 30 à 23 h. Projection de films et diapositives à l'anneau de vitesse (ou à la Maison du Tourisme).
16 Décembre	: Cross de Noël de l'O.M.S. Grenoble.
31 Décembre	: Réveillon C.T.G.
13 Janvier 1979	: Les Rois et Reines du C.T.G.
03 Février 1979	: Challenge ski de Fond à l'Arselle (Chamrousse).
Fin Février 1979	: Soirée dansante (sur invitations) à la salle des fêtes de Fontaine.
1er Mars 1979	: Assemblée générale d'ouverture de saison.
04 Mars 1979	: Organisation du Brevet de 50 kilomètres.

*****