

ASPTT ALBI CYCLOTOURISME

32^{ème} RANDONNEE en PROVENCE

Du 1^{er} Octobre au 7 Octobre 2021

INTERREGIONAL OCCITANIE / PACA à PORT DE BOUC

Du 1^{er} au 03 Octobre 2021.

MONTBRUN les BAINS

Du 03 au 07 Octobre 2021



ASPTT ALBI CYCLOTOURISME
32^{ème} RANDONNEE en PROVENCE
Du 1^{er} au 7 Octobre 2021

LES ETAPES

Date	Parcours	Km	Denivele
2 Octobre :	Port de Bouc/Port de Bouc	67	695 m
3 Octobre :	Transfert Port de Bouc Montbrun les Bains		
4 Octobre :	Etape annulée (Pluie).		
5 Octobre :	Montbrun / Montbrun Tour du Mont Ventoux	102	1327 m
6 Octobre :	Montbrun / Montbrun Buis/Baronnies, Sederon	93	1337 m

5 Jours, 3 étapes, 262 km 3359m de dénivelé

PARTICIPANTS

LAGRIFFOUL Bernard

LOISEL Claudine

LUZECKYZ Jean-Pierre et Micheline (accompagnante)

PAILHES Jean-Pierre

OLIVENCIA Jean-Luc et Anièle (accompagnante)

USED José

VENDREDI 1^{er} OCTOBRE
ALBI – PORT de BOUC en.... Minibus

RDV au stade à 8H30 pour le chargement de la remorque et du minibus. Nous sommes dans l'impossibilité de fixer les vélos les plus récents sur les porte-vélos de la remorque. Il faudra modifier cette dernière rapidement. Nous résolvons le problème en mettant les vélos de JPL et José dans le minibus.

Départ d'Albi vers 9H30 en direction de Montpellier via le Larzac. Le temps est frais (10°) mais il fait soleil. Jean-Luc est au volant. Nous faisons une pause-café sur l'aire du Caylar et traversons Montpellier vers midi, au plus mauvais moment.

Nous arrivons vers 13H à Aigues Mortes où José a réservé une table à l'Escale, restaurant que nos 4 mousquetaires (Jacques, José, Michel et Jpp) avaient fréquenté en 2020, au pied des remparts. Le bar est très animé car les autochtones font l'apéro. Certains mangent liquide. Repas correct : « toro » avec un vin un peu râpeux.

Après un rapide passage aux Salins du Midi où José souhaite acheter.... du sel, nous rejoignons Port de Bouc, via Arles, en traversant toute la Camargue. Paysage un peu triste bien que ce soit le paradis des oiseaux. Une morne plaine venteuse avec des rizières, des roseaux, des canaux d'irrigation, et des marécages.

L'odeur des raffineries nous indique que nous sommes près du but.

Arrivée à Port de Bouc vers 17H, nous trouvons facilement l'Hôtel Les Aygades situé en pleine ville près du collège où Micheline a travaillé.

Pas d'accueil particulier de la part de l'Asptt de Marseille !! Nous nous débrouillons pour trouver le parking de l'hôtel, le garage à vélos etc...

Nous prenons possession de nos chambres. Nous sommes logés par club sauf Bernard qui partage la chambre avec l'unique représentant de l'Asptt Toulon, bien connu des cyclos de la région Paca.

Hôtel Les Aygades correct.

Aucun contact avec les organisateurs avant le pot d'accueil vers 19H30. Le Président du Comité Régional de Paca nous souhaite la bienvenue. Le Président de l'Asptt Marseille nous raconte brièvement les 2 années de galère qu'ils ont vécu pour organiser cet interrégional et nous présente le programme de la journée du lendemain. Nous apprenons qu'il n'y a rien de prévu pour les accompagnantes !!!

Pendant le pot d'accueil, nous retrouvons des visages connus car c'est la 4^{ème} fois que nous participons à cette manifestation.

Repas vers 20H30, le bar étant fermé, dodo vers 22H

SAMEDI 2 OCTOBRE

INTERREGIONAL

Après un petit déjeuner correct, nous prenons le départ du grand circuit à 8H15. Nous sommes dans le 2^{ème} groupe.

A la sortie de Port de Bouc, nous sommes en file « indienne » sur une piste cyclable longeant le canal qui relie Port de Bouc à Martigues. Nous avons le soleil dans les yeux. De temps en temps, il y a des poteaux au milieu de la piste cyclable pour empêcher les voitures de l'emprunter. Nous évitons tous, de justesse, le 1^{er} poteau.

Au bout de 5 km, nous sommes alertés par des cris venant de l'arrière. Jpp, aveuglé par le soleil, a percuté un poteau de plein fouet et a chuté lourdement. Il a mal à une épaule et se plaint du dos.

Nous appelons le Samu qui l'embarque aux urgences de l'Hôpital de Martigues. Les pompiers refusent un accompagnant. Les organisateurs de l'IR récupèrent le vélo et nous poursuivons notre randonnée avec le cœur un peu moins léger.

Nous avons beaucoup de retard et traversons Martigues avec un cyclo de Marseille qui nous accompagne.

Au bout de 10 km, au sommet d'une longue côte, un véhicule de pompiers est arrêté sur le bord de la route et un panneau lumineux indique un accident. Nous retrouvons tous les cyclos arrêtés car un collègue de l'Asptt Montpellier a eu un malaise et les pompiers lui font un massage cardiaque. Ils ont essayé de le ranimer pendant plus d'1H, en vain.

Les organisateurs, complètement abattus, maintiennent uniquement la petite randonnée de 65 km et décident de rapatrier le repas, prévu sur le parcours, à l'hôtel.

Le circuit très éprouvant nerveusement est essentiellement en milieu urbain. Nous avons eu au maximum 15 km en pleine nature. Nous apercevons la mer de temps en temps, mais on ne peut pas relâcher notre attention car c'est une succession de ronds-points, d'ilots directionnels, de feux tricolores, de plaques d'égouts, de nids de poule avec pas mal de voitures.

Vers 13H, Jpp nous donne de ses nouvelles. L'hôpital a diagnostiqué une fracture de la clavicule et lui demande de quitter les lieux, sans une attèle ni une écharpe pour soutenir son bras. C'est lamentable.

Nous appelons l'assistance de la GMF vers 13H. Après le repas, José et Bernard apportent ses affaires à JPP au moment où un taxi ambulance arrive à l'hôpital. Vers 16H Jpp quitte Martigues direction Albi. Assistance très efficace. Chapeau !!!

Le lendemain, l'hôpital d'Albi décèle 4 côtes fracturées en plus de la clavicule. L'hôpital de Martigues a été en dessous de tout.

Avec cet accident, JPP ne réalisera pas son projet qui consistait à rentrer à Albi en 3 étapes, en autonomie.

A Port de Bouc, nous passons la fin d'après-midi en terrasse sur le port de plaisance. Etant donné les circonstances, la fête prévue en soirée tourne court.

Bernard, pris de maux de têtes et d'envie de vomir va se coucher sans passer par la case repas. Est-ce les conséquences de cette journée maudite ?



DIMANCHE 3 OCTOBRE

PORT de BOUC – MONTBRUN les BAINS en.... Minibus

Petit déjeuner vers 8H suivi d'une petite discussion avec les dirigeants de Marseille qui, après 2 ans de galère pour organiser cet IR, sont un peu désabusés car la fête fût gâchée.

Après avoir libéré les chambres, nous quittons Port de Bouc vers 10H pour rejoindre Montbrun les Bains, notre lieu de villégiature. Le temps est gris et Il fait beaucoup de vent.

Le vélo de JPL est victime d'une bourrasque sans gravité sur le parking de l'hôtel.

Nous arrivons à Montbrun à 12H30 après un parcours touristique à travers le Lubéron (Gordes, Roussillon....) et le plateau du Vaucluse jusqu'à Sault au pied du Ventoux. Après la vie trépidante de la Côte, le calme de l'arrière-pays.

Le centre de vacances CCOS / Léo Lagrange est fermé jusqu'à 14H. En attendant, nous allons nous restaurer à « La Tentation » qui nous trouve une table en terrasse, heureusement abritée du vent qui souffle en bourrasques violentes.

L'accueil du centre de vacances est très sympathique. Nous payons le solde et nous installons dans 2 pavillons en dur avec cuisine, 1 chambre, un coin cuisine et repas, 1 wc et 1 salle de bain au rch, 2 chambres, 1 wc et 1 salle de bain à l'étage.

Les bourrasques de vent et le temps gris, bien que la pluie ne soit pas prévue, nous dissuadent de monter sur le vélo. Ce sera une après-midi télé avec Paris-Roubaix au programme.

Un Paris Roubaix qui restera dans les annales car il a lieu le 2 octobre, et pas en Avril comme d'habitude, avec des conditions météo dantesques (pluie, vent, boue....). Les coureurs ressemblent à des statues en argile. Victoire d'un italien, Colbrelli, devant Vermeersch et Van Der Poel.

Après toutes ces émotions, nous attendons 19H pour rejoindre le restaurant. Repas du soir excellent. A défaut de vélo, nous mangeons.

LUNDI 4 OCTOBRE

MONTBRUN les BAINS - VAISON la ROMAINE en..... Minibus

Aujourd'hui, c'est la « cata ». Il est tombé des « cordes » toute la nuit et la météo nous annonce de la pluie toute la journée.

Petit déjeuner à 8H préparé exclusivement pour notre groupe. En contrepartie, nous devons faire le ménage. La responsable du Centre nous fait un cours sur la culture de la lavande et du lavandin.

Chacun occupe la matinée à sa manière en attendant le pot d'accueil à 11H30. Petit rappel historique sur Marcel Paul et Léo Lagrange suivi de la présentation du Centre CCOS/ Léo Lagrange et de ses activités.

Léo Lagrange, est Sous-secrétaire d'Etat (SFIO) aux sports et à l'organisation des loisirs sous le Front Populaire de Mai 1936 à Avril 1938. Il est à l'origine des billets populaires de congé annuel qui octroient 40% de réduction sur les transports ferroviaires et impulse le mouvement des Auberges de Jeunesse.

Marcel Paul, Ministre communiste de la production industrielle en 1945 est à l'origine de la création d'EDF/ GDF et du CCOS (Conseil Central des Œuvres Sociales).

Nous sommes dans une région très impliquée dans la préservation de la nature. Après un pot « écologique », à base de plantes, nous partons à Vaison la Romaine en minibus. Pendant le trajet et le repas la pluie redouble d'intensité. Nous apprenons que la ville de Marseille est inondée.

Nous profitons d'une légère accalmie pour aller voir le pont de Vaison La Romaine qui a défrayé la chronique lors de l'inondation catastrophique de 1992 et nous rentrons chez nous toujours sous la pluie.

Ce soir nous mangeons à l'Hôtel des voyageurs qui sera notre restaurant attiré jusqu'à mercredi. Nous aurons essayé 4 restaurants en 2 jours, tous aussi bons et accueillants les uns que les autres.

MARDI 5 OCTOBRE

Le TOUR du VENTOUX

Aujourd'hui, nous montons enfin sur le vélo car la météo ne prévoit pas de pluie avant 16H.

Après un bon petit-déjeuner, nous partons vers 9H avec quelques barres énergétiques en poche. Nous décidons de ne pas prendre de casse-croûte car nous mangeons trop.

Il fait 8° au départ, mais le temps se réchauffera dans la journée pour atteindre 18°. Nous partons en tenue d'hiver et finirons en tenue d'été.

Circuit de 102 km avec environ 1300 m de dénivelé sous l'œil bienveillant du Mont Ventoux dont nous faisons le tour.

Nous partons vers Savoillan, Entrechaux, Malaucène, Bédoin, Flassan, Ville d'Auzon, les Gorges de la Nesque, Sault et retour à Montbrun. Nous traversons les 3 villages (Malaucène, Bédoin et Sault) qui sont chacun un point de départ pour escalader le Mont Ventoux. Les Gorges de la Nesque, très sauvages, sont très longues (20km) mais la pente est douce. La dernière côte pour accéder au village de Sault nous fait un peu mal.

Paysage magnifique, bon revêtement, pas de pentes raides, peu de voitures.

Nous rentrons vers 15H, juste avant la pluie, et terminons la journée par une visite du village de Montbrun, un apéro dans notre bungalow, un concert de piano et un bon repas à l'hôtel des voyageurs.



MERCREDI 6 OCTOBRE

LES BARONNIES

C'est déjà le dernier jour. Après un petit déjeuner copieux, nous partons, comme la veille, avec quelques barres de céréales.

Il fait un peu moins froid qu'hier matin (10°), mais la température ne dépassera pas 13° dans la journée car il y a du vent.

Nous partons vers 9H pour un circuit situé au nord de Montbrun. Direction Savoillan, les cols des Aires (634m) et de Fontaube (634m) pour rejoindre Buis Les Baronnies (le paradis de l'escalade) où un petit café est le bienvenu.

Puis, nous remontons le cours de l'Ouvèze, route magnifique, jusqu'au col de Mévouillon et nous descendons sur Sederon où nous nous faisons une petite halte collation.

Ensuite, nous escaladons les Col de Macuègne (1068m) et enchaînons par le col de l'Homme Mort (1212m) point culminant de la journée où un cycliste hollandais nous prend en photo. Jusque-là, le vent n'est pas trop gênant.

Après le col de l'homme Mort, la végétation devient totalement différente, nous sommes sur un plateau désertique où le vent redouble de violence. La descente vers Ferrassières et Aurel est très dangereuse à cause de violentes bourrasques qui nous déséquilibrent. Le virage vers Aurel est impossible à prendre ; il faut s'arrêter pour le négocier. D'Aurel à Montbrun, nous sommes un peu plus abrités.

Bilan de la journée : 93 km, 5 petits cols, 1300m de dénivelé. Nous avons traversé des paysages superbes, très sauvages. Les voitures étaient rares sur des routes impeccables. Seul bémol, le Mistral qui forcissait au fil des heures. Les 15 derniers km furent pénibles et un peu « casse gueule ». Nous sommes rentrés vers 15H frigorifiés.

En fin d'après-midi, le Centre a organisé un marché local où des artisans et des commerçants locaux viennent présenter leurs produits (Côtes du Ventoux, fromages de chèvre, miel, pain, produits artisanaux etc...).

Nous goûtons une bière artisanale et quelques produits bien sympathiques.

La mise en bouche est faite pour savourer notre dernier repas à l'hôtel des voyageurs.



JEUDI 7 OCTOBRE

MONTBRUN les BAINS – ALBI enMinibus

Départ 10H de Montbrun, arrivée vers 17H à Albi.

Le séjour a commencé très mal et à heureusement mieux fini. Tous les participants(es) se sont adaptés aux circonstances et, malgré tout, nous avons passé une fin de séjour dans un climat serein.

Tous les jours, nous avons une pensée pour notre ami JPP qui nous donnait, heureusement, des nouvelles de plus en plus rassurantes.

Le séjour 2021 est terminé. Les circonstances ne nous ont pas permis de faire les « circuits vélo » que nous avons prévus. Nous espérons qu'en 2022, nous aurons de meilleures conditions et un peu plus de participants.

