

La traversée des Grandes Alpes 2019 par GG pas KC cette fois.

Quelques fondus de grand raid (JP, Ulrich et Jacques) nous ont bassiné tout l'hiver et sont devenus insistants en début d'année aussi nous sommes 10 fous de vélos à craquer pour un challenge qui me paraît un Everest : Jacques A, Pascal B, Emmanuel C, Jean-Pierre D, Thierry G, Gérard L, Alain P, Patrick Q, Patrice V et Ulrich S qui fera la remontée par la même route mais plus pentue et beaucoup plus chaude.

Départ du club le Samedi 15 Juin à 7 h, 3 voitures bien chargées, casse-croûte à mi-parcours et à 16 h on récupère nos dossards, le petit sac de 10 L imprimé à notre nom et plaque de cadre. Les mobil homes du camping de Ste Disdille sont corrects pour 3 (nous devons être 5 à 6 par cabane)

Un orage très violent agrémente la fin d'Am et le briefing sous grande tente où Philippe Delachenal nous présente son staff et les détails de l'organisation. 5 fourgons sont conduits par un médecin urgentiste, 2 Kynés masseurs et 3 masseuses, un Mécano, un bagagiste, un adjoint pour la logistique et l'organisateur avec son caméraman sont dans une voiture. Les housses de nos vélos sont avec le mécano Eric, elles serviront bien pour le retour en bus. Pasta party et dodo de bonne heure.



80 vélos sont inscrits pour cette conquête vers la mer en 6 jours, 720 km et 17 000 de D+ en 17 cols. Le plus vieux a 76 ans, il a commencé le vélo à 71 ! Quelques jeunes rapides, des couples en forme dont 1 avec leur fille de 20 ans aussi belle que rapide. Des très expérimentés avec des Paris-Brest-Paris ou plusieurs traversées des Alpes mais la grande majorité est débutante.

Nous ferons l'aller vers Menton en 6 jours et le bus, qui emmènera la vingtaine d'inscrits pour le retour de Menton à Thonon samedi 22, nous ramènera à Thonon Dimanche 23.

**Dimanche 16 juin : 1ère étape : THONON-LA GIETTAZ : 113 km et 2673 m+
Le Chablais et Les Aravis.**

Petit déjeuner à 7h au restaurant du camping, pour un départ groupé à 8h00 du camping en direction du km 0 situé sur le parvis de l'Hôtel de ville en plein centre de Thonon les Bains.



8H30 : départ réel du km 0 de la route des grandes Alpes. Montée du col des Gets facile le long de la Dranse de Savoie que j'ai beaucoup descendue en kayak. Ravitaillement au village du REPOSOIR au pied des 7,5 derniers km difficiles du col de la Colombière au km 60 puis le col des Aravis depuis le côté facile de LA CLUSAZ, 8km pour 453m de D+ et 6 km de descente jusque à l'entrée du village de LA GIETTAZ où se situe l'arrivée de l'étape. Je mettrai 6 h à 19 de Moyenne et cette Colombière m'a parue interminable ! Ulrich passera en 4.87 H à 22.3 de moyenne



Le programme des soirées sera toujours le même : buffet froid à l'arrivée, inscriptions au planning des massages, installation dans les chambres, douche et massage de 15 à 20 min, apéritif d'accueil avec briefing de l'étape du lendemain et repas à 20H.

Le centre de vacances Jeanne D'Arc est parfait pour les colonies de vacances mais pour des vieux qui aiment leur confort c'est spartiate, 4 à 5 par chambres en lits superposés et peu de place pour les sacs et un WC et une douche. les pipis nocturnes sont très éclairés par certains, les chasses se tirent et les lumières s'allument ! c'est bientôt le 14 Juillet...Pascal commence une période difficile et se vide..

Lundi 17 juin : 2ème étape :LA GIETTAZ-VAL CLARET (Tignes) : 110 km pour 3390 m+
Le Beaufortain vers La Tarentaise

Départ entre 7h et 8h de La Gietaz à la fraîche en 3 groupes de niveaux, descente jusqu'à Flumet ou Alain se rend compte qu'il n'a pas rendu la clé de la chambre, il remonteet direct la montée de 14 km pour 750 m de D+ du col des Saisies pas trop difficile. Nous ferons une variante pour visiter le village de Hauteluce et attaquer la difficile grimpe du col du Cormet de Roselend à 1 967m au km 60 où se trouve le ravito, col de 20 km pour 1300m de D+. Des motos et voitures de sport anglaises se tirent la bourre et nous frôlent, je retrouve mon anglais pour bien les engueuler.



Descente très rapide et roulante au départ puis beaucoup plus étroite et délicate ensuite pour arriver à la sortie de Bourg St Maurice où nous prendrons un bon café !! L'hébergement de Val D'Isère étant impossible nous attaquons les 28 km vers Tignes Val Claret et maso nous prenons avec Patrice et Manu une variante et descendons au pied du barrage de Tignes pour remonter par les 7 km des Brévières ou passera le tour le 26 Juillet (entre 8 et 10%).



Les épuisés par la gastro accepteront l'offre des organisateurs de faire cette dernière montée dans les camions. Je passerai 7 h 10 sur mon spad et 15.4 de M.....toujours Ulrich, la mobylette, 6.25 H à 17 en fumant un cigare....

Même rituel : buffet froid à l'arrivée vers 16 h, inscriptions au planning des massages, installation dans les chambres, douche et massage de 15 à 20 min, Apéritif d'accueil avec briefing de l'étape du lendemain et repas à 20 H.

Le centre U.C.P.A de Val Claret est confortable Chambre divisée en deux parties pour 5 mais toujours un seul WC et une mini douche. Pascal est malade toute la nuit, je fais un concours de ronflement avec Thierry qui « souffle les poix » et je parlerais la nuit ?

**Mardi 18 juin : 3^{ème} étape : Val d'Isère-Serre Chevalier : 170km pour 3500m+
 "La grande étape Alpestre" La Haute Tarentaise, la Vanoise, la Maurienne et le Briançonnais.**

Départ par 3 groupes de niveaux, entre 6h30 et 8h. Belle descente de 7km pour rejoindre la route des grandes Alpes puis remontée en pente douce jusqu'à la sortie de Val d'Isère où les choses sérieuses commencent avec les 16 km pour 920 m de D+ qui mènent au plus haut col de cette route des grandes Alpes à 2 770 m, la neige est très présente mais il ne fait pas froid. Les paysages sont fabuleux.



Photos souvenirs puis on bâche rapidement et attaquons la très belle descente de 14 km pour arriver à Bonneval. Petite photo au col de la Madeleine à 1746 m et boisson chaude et premier ravito sucré au village de Termignon au km 55, situé au bas de la descente de l'Iseran.

Plus bas dans la vallée, à St Michel de Maurienne, nous attaquons la grosse difficulté de cette cyclo de la route des grandes Alpes : les 35 km du col du Galibier pour 2 050 m de D+, avec dans un premier temps le col du télégraphe à 1 565 m, puis descente rapide sur Valloire ou nous attend le second ravito, on y passera 1 heure avec Alain, JP, Patrick, Patrice, Pascal et moi qui nous fera grand bien.



5 km plus loin ce sont les premières pentes du Galibier avec d'entrée de jeu : la rampe des Verneys avec un passage à 10% sur un bon km, ensuite c'est moins raide jusqu'à Plan-Lachat mais arrive la partie la plus difficile avec presque 3 km à 10%, je suis avec Alain qui est exténué et stoppe je continue les 4 km moins difficiles et le dernier très dur, étroit, enneigé a tout pour plaire...belle vidéo et photos et l'arrivée au col à 2 642 m : un immense bonheur. Le doc surveille ses moutons, nous félicite, mais regarde bien dans quel état nous sommes avant de nous lâcher dans la grande descente via le col du Lautaret vers le centre UCPA de Serre Chevalier Chantemerle.



Buffet froid à l'arrivée, entre 16 et 19 h, le planning des massages est complet, installation dans les chambres, douche et nos kynés accepterons de travailler jusqu'à 22 H 30.

Je passerai 8.5 h sur mon spad et 19 de M.....et Ulrich 8 H à 21

Mercredi 19 juin : 4^{ème} étape : Serre Chevalier (Chantemerle)-BARCELONNETTE, 112 km pour 2 340 m+

Le Queyras

Départ à partir de 7h30 en 3 groupes échelonnés, 7 km de plat descendant jusqu'à Briançon et on attaque le fameux col de l'Izoard, il monte en pente régulière jusqu'à Cervières, puis les choses sérieuses commencent ensuite avec les 10 derniers km difficiles dignes d'un grand col à 2 361 m.

Photos souvenirs et descente rapide sur les 15 premiers km puis faux plat descendant sur les 17 km suivants jusqu'à GUILLESTRE où nous attend le ravitaillement au Km 57, devant l'office de tourisme.

La descente me rappelle Bryce Canyon, visité le mois dernier, même formations rocheuses.



Dès que le ravito est quitté, à la sortie de Guillestre, on attaque les 17 km du col de Vars 2 109 m avec une 1^{ère} partie de 10 km assez difficile (8% de moyenne) jusqu'aux stations de Vars, puis les 7 derniers km sont plus faciles, la descente vers St Paul sur Ubaye est prodigieuse, on passe Jausiers au pied de la Bonette, et ne reste que 10 km assez roulant jusqu'à la sortie de Barcelonnette.

A l'arrivée à BARCELONNETTE, au centre sportif d'oxygénation Jean Chaix, un buffet froid et apéritif de bienvenue nous sont servis sous les saules dans le parc. Les massages, le briefing et la mécanique se feront dans ce parc, idyllique !!



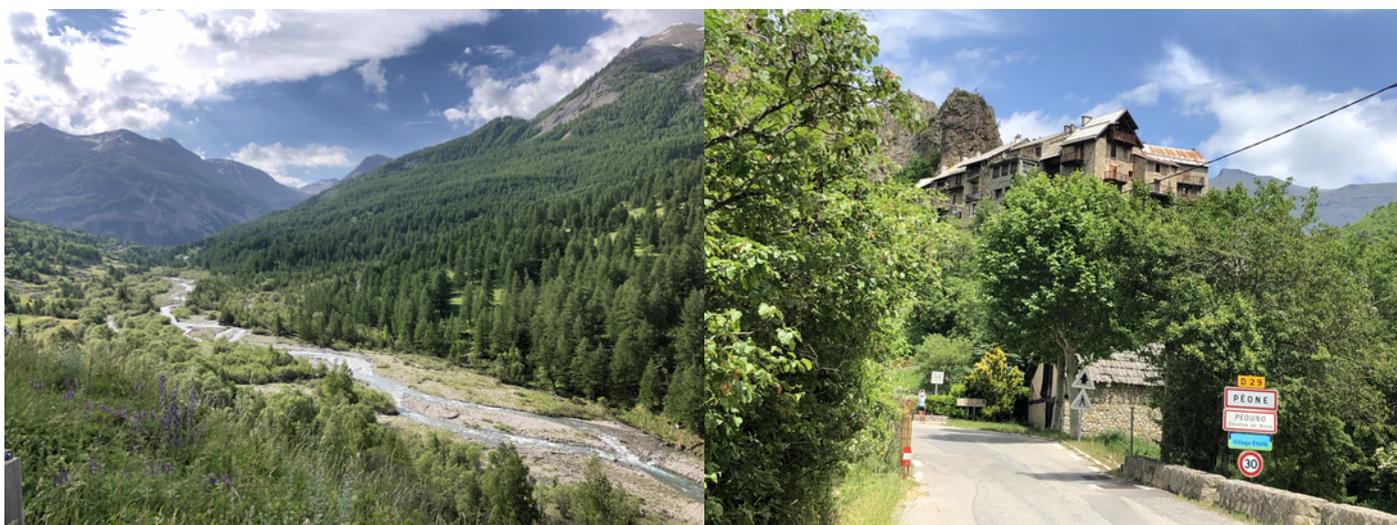
Nous oublierons les variantes proposées comme en passant à Jausiers (1 234m) au km 100, aller escalader la cime de la Bonette qui culmine à 2 802m, la route la plus haute d'Europe, avec 24 km de montée pour un D+ de 1 568 m, un seul des 80 cyclistes le fera.

Repas copieux avec très grosses parts de lasagnes et il en restait mais sans pain Emmanuel renonce...

Mon bilan 6 h sur mon Wilier et 19 de M.....et Ulrich 5.21 H à 21

Jeudi 20 juin : 5^{ème} étape : Barcelonnette-Valberg : étape de 78 km pour 2 090m+ Le Mercantour

Départ plus tardif entre 8h et 9h enfin un peu de sommeil. A la sortie de Barcelonnette nous attaquons l'un des plus beaux cols de cette route des grandes Alpes avec les 30 km du col de la Cayolle 2 326 m qui est aussi sans doute le plus facile des cols de haute montagne sans négliger toutefois les 8 derniers km à 7% de moyenne. Pas de circulation, route étroite et beau torrent. Photos au sommet avec les marmottes avant d'attaquer une longue descente jusqu'au ravitaillement de Guillaume.



Puis arrive la difficile remontée de 13,5km sur la station de ski de Valberg via Péone, très beau village, arrivée des premiers vers 13 H et nous sommes à l'Hôtel bien logés en chambre de 2. Le repas du soir nous est servi au restaurant du Golf avec au menu.....lasagnes et du pain pour Manu.



Mon bilan 4.4 h sur mon Wilier et 17 de M.....et Ulrich 3.89 H à 19.8

Vendredi 21 juin : 6^{ème} et dernière étape : Valberg-Menton, étape de 135 km pour 2770m+.

Départ entre 7h30 et 8h15 ; malgré ses 4 cols dont le col de Turini qui est assez difficile, cette étape est plutôt roulante et rapide, c'est aussi la dernière, Après une courte descente au départ de Valberg, on remonte les 7 km faciles (220m+) du col de la Couillole 1 678 m puis une descente délicate sur St Sauveur en Tinée, photos obligatoires !!



4 km plus loin on quitte la route de Nice pour monter le col Saint Martin, 20 km pour 1 050m de D+, le Paris Nice Cyclo nous double, je monte tout ce col avec un de ses coureurs très affuté mais il veut prendre mon vélo en photo en haut alors il adapte sa vitesse à la mienne et on papote : 185 Vélos pour 1 700 km en 10 jours avec 55 encadrements mais pas de masseuses et juste une infirmière. 3 groupes de niveau, sur les premières étapes roulantes le groupe 1 est entre 40 et 45 de M, le 2 de 35 à 40 et les lents du 3 entre 30 et 35.....on voit des anciens pros, la championne de France nous doubler à vitesse double et nous encourage. Prix engagement 1 500 €.

Puis descente rapide sur St Martin de Vésubie, il nous reste 13 km plutôt plat pour tourner à gauche et attaquer le col de Turini et monter en direction de la Bollène -Vésubie où se trouve le ravitaillement.



Un buffet nous est offert à La Bollène-Vésubie au km 60, ensuite, suivant la tradition, nous partons pour une montée avec départ groupé des 12 km du col de Turini temps à battre : 45'38". Ulrich fera 4 au milieu des jeunes loups, bravo. Photos et on regroupe tous les USCBB et prenons un café tranquille au sommet. On savoure....

La descente du col du TURINI est longue, parfois très escarpée et pas toujours en très bon état, je remercie mes freins à disques qui font merveille ici et puis nous voilà à Sospel, fontaine d'eau avant d'escalader le dernier et le plus facile col de la RGA, dans ce sens : les 6 km du col de Castillon, 700m pour 350m de D+ et enfin descente rapide de 10km jusqu'à la mer.

Nous arrivons à Menton dans les derniers et il ne reste rien à manger au km 0 au bord de mer !! mais nous avons savouré cette dernière étape comme il se devait. Nous avons tous un choc immense avec le retour à la circulation horrible d'une grande ville, le bruit et l'excitation des conducteurs.



Les 10 au grand complet au Castillon

Manquent Emmanuel et Ulrich partis courir sur la plage ?

FIN DE LA 1ère PARTIE DE THONON A MENTON

Le logement est pour les deux nuits au centre Vacancier en plein cœur de la ville de Menton, très confortable et bien situé.

Samedi 22 juin : JOURNEE DE REPOS A MENTON et ses alentours, quartier libre, baignade après avoir laissé passer un orage que j'avais vu arriver sur mes applis.....

Dimanche 23 juin :

Service du petit déjeuner à partir de 7h

8h : mise en place des vélos dans la remorque et dans les soutes du car. Heureusement qu'Éric le mécano est là, il démonte les pédales et cale bien tous les vélos car dans la descente du samedi, pour ceux qui ne font que la remontée, les vélos mal calés se sont frottés et il y a des dégâts.



La route est superbe par la côte jusqu'à Gênes et ensuite cap au nord vers Turin et tunnel du Mont Blanc arrivée à 17H camping de Saint Disdille et belle soirée savoyarde organisée par Isabelle qui est venue nous rendre visite et rentre à Lyon avec son champion. (Fondue aux cèpes ou barbecue).

Ce Dimanche 23 Ulrich attaque la remontée à 27 vélos avec des costauds et sous la canicule par la même route mais par les versants les plus difficiles.

J'ai mis en ligne un google photo disponible :

<https://photos.google.com/share/AF1QipO3xcTe9Fu7gyUJEAIyuM5ROji6SIxX-VOXqkhqGOCAILnmvkEREMxFglq6ghmrNg?key=MEZKSkFJZV8zVWlweXVqWnlHQXBKZVpjT2NmWkxB>

Le bilan est très positif, nous l'avons fait !!! Beaucoup prédisaient que nous allions monter dans les camions, c'est arrivé pour ceux qui ont le plus souffert de l'épidémie de gastro touchant tout le peloton. Les hébergements ont été au début très spartiates mais pour 950 € tout compris nous ne pouvions pas espérer mieux. Pour notre préparation avec le recul mes 6 000 km m'ont permis de le faire mais j'ai manqué de puissance pour pouvoir apprécier les paysages fabuleux des grands cols, la tête penchée vers le macadam et la cadence qui, malgré le 34*32, passait souvent sous les 60....j'ai beaucoup cherché le 34*34...

J'ai eu beaucoup de nostalgie en revoyant tous ces torrents descendus dans ma jeunesse : La Dranse, l'Isère, l'Arc, Le Guil, l'Ubaye puis des inconnus : La Guisane, La tinée, la Vésubie et le Var.

Une excellente ambiance qui nous a créé la semaine suivante un blues des Alpes et peu d'envie de rouler dans nos collines mais l'appel de la bicyclette est revenu vite.

GG pas KC cette fois