

1995

RANDONNEE ALPINE

LEMAN

COTE D'AZUR

THONON

ANTIBES

700 KM

32 COLS

18000 m de dénivellation

Cette randonnée offre une grande diversité d'attrait touristiques ; des vallées pittoresques si différentes d'un sillon à l'autre , aux rudes montées des cols prestigieux dans un décor de grandioses paysages de montagne .

La Bonette , l'Izoard avec la légendaire Casse Déserte , l'Iseran , l'attachant Cormet de Roselend et la Ramaz sont les hauts lieux de ce contexte alpin.

On ne peut s'aligner au départ de la RANDONNEE ALPINE , que si l'on a mis toutes les chances de son côté : préparation physique très sérieuse et surtout braquets appropriés

Mon expérience , vécue avec Jean Yves Nardin en 85, m'avait enchanté . Il y avait eu aussi Léman Adriatique avec Paul Lajugie en 84 , et ces deux aventures avaient été pour moi une révélation. Et si ce n'était que cela le Cyclotourisme!

Le voyage itinérant à bicyclette.

Fin 94 je fis donc le projet de mettre sur pied cette randonnée afin de faire partager cette aventure merveilleuse à un maximum de copains du club
Le moment des inscriptions arriva et à mon entière satisfaction 8 candidats à vouloir tenter le périple :

Yvette et Claude Dheure

Lucette et Daniel Géry

Laurent Pouch

Daniel Cousty

Sébastien Guyon

Jean Louis Vennat

Réunion pour l'organisation , précision sur l'hébergement (en hôtel) , décision sur le mode de déplacement (location d'un minibus) , longueur des étapes (en fonction des difficultés et des possibilités d'hébergement) Budget prévisionnel et étalement des paiements .

Tout fût passé au crible , et l'accord de tous fût immédiat . Un seul point restait dans l'ombre . Qui conduirait le véhicule ?

Après de multiples recherches , Paul Delpit , l'homme sur lequel on peut toujours compter accepta cette lourde tâche .

Puis ce fût Suzanne qui , rassurée par la présence de Paul , décida de prendre sa voiture pour assurer l'intendance des ravitaillements .

Quelques jours avant le départ , Paul confectionna un coffre sur l'avant de la remorque afin de faciliter la répartition des bagages .

SAMEDI 22 JUILLET :

BRIVE.....THONON LES BAINS

8 heures : Tout le monde est sur le pied de guerre .

Le voyage se déroule sans encombre et c'est dans l'après midi que nous arrivons à Annemasse à l'hôtel Balladins . Nous allons à Genève où nous cotoyons les luxueuses limousines des magnas du pétrole . Notre minibus dépare un peu dans le paysage .

Nous nous émerveillons devant le jet qui propulse l'eau à plus de 100 m.

DIMANCHE 23 JUILLET :

1° ETAPE

THONON LES BAINS.....LES SAISIES

130 KM

C'est à 7 h 30 que Suzanne appuie sur le déclic et donne le départ . Le ciel est bleu , sans nuage , la journée promet d'être chaude . Les visages tendus laissent transparaître l'inquiétude d'une première aventure montagnarde.

Daniel G effectue son réveil musculaire à 200 m derrière le peloton qui franchit groupé le Col des Moïses.

Pas de dispersion , pas d'échappée possible , le parcours n'est pas fléché!!!! Puis arrive l'ascension du Col de la Ramaz (qui aura le maillot ?) Col qui nous propulse à plus de 1500 m . De Praz de Lys situé dans une vaste cuvette d'alpage une petite route abrupte accrochée au flan de la montagne mène le groupe jusqu'à Taninges (attention aux gravillons)

Les "tendres" cols du Châtillon et de la Croix Verte nous ramènent à 950 m. Araches Les Carroz : 2° Contrôle de la journée.

La route s'attaque alors aux escarpements que perfore la "Balme" (grotte) descendant le long de la falaise. BALME sera le point du pique nique. Il est 13 h 30 les estomacs sont au fond des talons après 84 kms (on est loin des moyennes dominicales)

La route très passagère de Cluses à Sallanches puis la longue montée sous un soleil de plomb sur Combloux et Megève; autant de difficultés compensées par le vaste panorama du Mont Blanc enneigé. Clic , photo.

Les mollets sont lourds, les fronts ruissellent.

Halte rafraîchissante obligatoire avant la dernière difficulté de la journée.

Il faut se frayer un passage dans la foule qui envahit Notre Dame de Bellecombe à l'occasion de sa fête traditionnelle. Puis stimulés , proches du point de

chute de cette première étape le col des Saisies s'offre à nous dans un site pastoral des plus typique des Alpes.

Accueil chaleureux , et bonne table au Chalet des Rennes.

Les visages , bien que fatigués , se détendent , et c'est dans la bonne humeur que Claude propose quelques pains de dynamite pour aplanir les sommets des cols.

LUNDI 24 JUILLET

2° ETAPE

LES SAISIES.....VAL D'ISERE

97 KM

Départ 8 h après un solide petit déjeuner et une nuit réparatrice dans le calme des sapins savoyards . Jean Louis annonce " Ce sera moins dur aujourd'hui" Moue dubitative de tous les autres .

La descente à la fraîche au milieu des chalets en bois si joliment fleuris , des alpages verdoyants , nous conduit à Beaufort (capitale du fromage du même nom) .

Dur , dur le col du Pré qui serpente dans la vallée de l'Argentine , mais quel spectacle pour les yeux lorsque nous débouchons à 1700 m sur la crête du Barrage de Roselend , prestigieux barrage 800 m de long et 150 m de haut .

Encore un effort après avoir franchi dans la foulée le col de Miraillet , le tour du lac s'impose pour attaquer le Cormet de Roselend immense solitude pastorale vaste vallée glaciaire suspendue , arrosée par le torrent du Doron , où paissent d'innombrables troupeaux de vaches .(productrices du lait qui sert à la fabrication du fromage de Beaufort)

Nous apprécions les quiches et les pizzas encore toutes chaudes , accompagnées de salade de riz et taboulé . Merci à nos intendants . Quelques bouteilles de bière sont mises à rafraîchir dans la cascade par Daniel C.

Que c'est agréable de rester allongés , de profiter de ce profond silence émaillé par le chuintement du ruisseau et le tintement des clarines . Cuissard re-troussé , manches relevées Laurent part à la pêche des cannettes emportées par le courant .

Trêve de flânerie , il est grand temps de repartir vers Val d'Isère . La descente très longue , très accidentée sur Bourg St Maurice laisse à Yvette des courbatures cervicales et des crampes dans les mains . Laurent , Sébastien , Daniel C et Jean Louis en profitent pour s'échapper et le calvaire commence pour tous . Il fait très chaud .

Une grosse "Thuille " arrive!!!! Dur! dur! très pentue la tuille!!!!

Lulu , Daniel G , Yvette et Claude font une pause ravitaillement .

Claude: "Nous attendons la fraîche "

"Il y a une vie après le vélo "

Lulu , impertubable ,donne le signal du départ et le long chapelet égraine ses kilomètres inexorablement jusqu'au barrage de Tignes .

Ah! Quelle joie de retrouver Paul et Suzanne pour un petit...grand verre de St Yorre...

La pancarte indique Val d' Isère 7 km. Le but est atteint .

Pendant ce temps , Sébastien , Laurent , Daniel C et Jean Louis décident de se propulser vers le sommet de l' Iseran (tenter de se " hisser " serait un mot plus juste)

Mission accomplie .Claude ,ironiquement:"Ce sera plus facile demain "

Le Relais du Ski nous accueille .Après le repas très copieux ,une promenade guidée par Sébastien s'impose .Nous visitons le vieux village entièrement restauré dans le respect de la tradition savoyarde :gros chalets avec des bardages , des façades en crépi et des pierres du pays .

La nuit s'annonce fraîche et nous nous endormons avec pour " berceuse " , le chant chaotique du torrent qui déferle tout près de nos fenêtres .

MARDI 25 JUILLET:

3° ETAPE

VAL D'ISERE.....MONTGENEVRE

124 KM

Départ en minibus pour ceux qui ont franchi l'Iseran la veille et ascension très matinale pour les autres , 17 kilomètres dans le cirque final de la Tarentaise qui surplombe Val d'Isère s'éteignant au fil des kilomètres .

Les marmottes saluent notre passage par des sifflements que nous croyons admiratifs (présomptueux que nous sommes).Photos souvenir au sommet du col routier le plus haut d'Europe 2764 m .

Au fond de la vallée , halte touristique à Bonneval/Arc magnifique village typique , blotti dans un site grandiose et sauvage :à 1734 m , le plus élevé de la vallée de la Maurienne .

Le Mont Cenis est franchi si allègrement que l'intendance a du mal à suivre . A 11 h 30 , nous faisons la pause pique nique sur les bords du lac . Le temps est clair , le soleil brille mais à plus de 2000 m le petit vent frais nous oblige à nous couvrir pour manger .

Comme chaque jour après le repas , Paul fait la vaisselle , tandis que Suzanne range les glacières dans le minibus .

Et nous voilà repartis pour la demi étape italienne .

D'abord un premier arrêt à la police française pour faire tamponner nos cartes de route , puis commence la longue descente sur Suza (pas besoin de coupe vent) Plus de 20 km jusqu'au premier carrefour en ville où nous décidons de continuer groupés .L'atmosphère est étouffante , le goudron est à la limite de la fusion . A partir de ce point , je ne connais plus la route jusqu'à Césana , car lors de mon premier périple , j'étais passé par les crêtes de Sestrières : partie facultative que nous allons occulter .

Nous devons emprunter une nationale avec son lot de trafic intense et de plein soleil . Cette partie est très désagréable . Heureusement que notre intendance fait quelques haltes boissons , le vichy coule à flot!!!

Sébastien , qui trouve que l'étape est un peu courte décide de monter à Sestrières .

Dès la sortie de Césana , la route se redresse fièrement pour nous faire apprécier le col de Montgenèvre .Des travaux dans cette ville ont bloqué la circulation et c'est avec satisfaction que nous goûtons quelques moments d'accalmie .

Hélas , la pause sera de courte durée et dès que nous arrivons vers les tunnels une file interminable de camions et de voitures nous assaillent . Et c'est dans le flot de véhicules que nous franchissons la frontière .

A Montgenèvre , terme de notre étape , nous trouvons la ville bien calme . Nous apprendrons plus tard qu'un camion s'est renversé près de Briançon et que toute circulation est interdite pendant au moins 6 h .

MERCREDI 26 JUILLET:

4° ETAPE

MONTGENÈVRE.....JAUSIERS

106 KM

Debout 7 h . Départ 8 h , après que Suzanne ait récupéré les boissons mises à rafraîchir dans la fontaine (pas besoin de frigo) et que Paul notre fervent bagagiste ait rangé tous les sacs dans le bus .

La descente est agréable , la route est bordée de sapins . Nous apercevons la magnifique et paisible vallée de Névache .

A Briançon , tout le monde à pied pour une rapide visite de la ville fortifiée par Vauban . Lucette , plus curieuse que les autres , vérifie la dureté des pavés avec son train arrière . Il est bien difficile de marcher dans une rue en pente où coule la "gargouille " et fraîchement arrosée , avec des chaussures cyclistes .!!

Le col de l'Izoard nous tend les bras . L'ascension est agréable dans les sapins , la pente régulière et chacun monte à sa cadence . Le refuge Napoléon marque le changement de paysage et d'altitude . Plus un arbre dans les trois derniers kilomètres .

Pause rafraîchissement au sommet (2360 m) et page d'écritures (le marchand de cartes postales fait son beurre) .

Notre équipe semble avoir bien passé cette première difficulté . Il faut dire que les kilomètres accumulés depuis trois jours ont un effet bénéfique sur les organismes et puis le soleil est de la partie , ce qui n'est pas pour nous déplaire , quelle chance.

Le versant Sud est totalement différent . Un décor lunaire s'ouvre sous nos yeux .C'est la Casse Déserte et son cirque de roches rougeâtres . Nous nous arrêtons pour la photo souvenir à la stèle érigée en l'honneur de Fausto Copi et Louis Bobet .

A quand la stèle en l'honneur du C.R.B pour marquer son passage à l'occasion de son 25 éme anniversaire ?

La descente est étroite et tortueuse , le revêtement irrégulier et rongé par l'hiver .Après Arvieux , nous pénétrons dans le Queyras par l'étroit défilé qui longe le Guil . Il est 13 h , nous n'avons pas encore vu notre intendance , elle doit être dans les premiers kilomètres du col de Vars .

La pause est la bienvenue , les estomacs crient famine .

Lucette et Claude parlent de faire la sieste . Daniel G astique le vélo de Lucette . Yvette protège ses genoux du soleil avec du papier essuie tout (tous les moyens sont bons) .

Les autres s'enduisent le nez , les bras et les jambes de crème protectrice , les U.V sont violents .

Nous commençons notre longue ascension vers le col de Vars .Une pause sera nécessaire pour refaire le plein des bidons et liquider en moins de temps qu'il ne faut pour le dire 4 litres de Badoit à quatre .

A Vars , Sébastien passe frais comme une rose avec plus de 30 minutes d'avance sur Laurent et Daniel C ..L'échappée est décisive!!!

Ce jour là , l'intendance a décidé de n'assurer qu'un seul ravitaillement au sommet. Ouf , nous y sommes: pointage , boissons , photos et descente vers Jausiers , bassin boisé de pins.

JEUDI 27 JUILLET:

5° ETAPE

JAUSIERS.....BEUIL

102 KM

7 h petit déjeuner. Les visages sont tendus .

Ce matin , c'est la "cerise sur le gâteau": la Cime de la Bonette:2802 m .

Pourtant depuis hier , je répète que ce col n'est pas difficile , long , très long mais pas difficile(23 km). Mais je sens bien que Claude ne croit pas un mot de ce que je raconte .

Et pourtant quelle merveille!! la fraîcheur du petit matin et le silence troublé uniquement par le bruissement du ruisseau dont nous allons remonter le cours jusqu'à la fonte des neiges ; multitude et diversité de variétés de fleurs sauvages .

Plus haut , Laurent surprend une marmotte et ses petits .

Le bruissement du ruisseau se transforme en cascade puis en torrent .

Et autour , toujours le silence .

Au sortir d'un grand cirque , le paysage se transforme , plus sauvage mais aussi plus grandiose . La route sans parapet s'adoucit .On aperçoit au loin le col de Restefond et on devine la Cime de la Bonette.

Pas facile à atteindre cette cime , 500 m de passage à 15%.

Cà y est.....on y est.....

Quelle merveille , le coeur tape très fort dans la poitrine , les yeux ne peuvent tout voir à la fois... Tout autour , les sommets enneigés semblent plus bas que nous. Le lieu est propice à la méditation , tout y est , la solitude et le silence . 26 km de descente et nous voilà à nouveau dans la civilisation moderne .

A St Etienne de Tinée , pause repas au bord du ruisseau du même nom . Un vent chaud et violent nous barre la route . Avec peine nous atteignons St Sauveur de Tinée où un brusque virage à droite va nous amener par une route étroite et escarpée au col de la Couillole (dit le col des mouches)Nous surplombons la vallée de la Tinée et nous pouvons apercevoir très haut le village pittoresque de Roubion perché sur un piton rocheux . Je sais que nous allons y passer mais mes compagnons de route l'ignorent , la route est bien cachée dans la végétation .Allez encore un effort , et nous aurons une boisson ...

Claude , Yvette , Lucette et Daniel G sont assis sur un rail de sécurité pour admirer le paysage , je vais les rejoindre une bouteille à la main , mais à peine suis .

je assis , que le rail s'affaisse . Le plot de béton qui le tenait vient de céder . Tous se dressent comme un seul homme .
Ouf , on l'a échappé "belle " et la mémé qui jardine à 30 m en dessous aussi .
La DDE qui passe par là au même moment , n'est pas inquiète de cet incident et le préposé ne daigne même pas descendre de son véhicule pour constater les dégâts.
Une conclusion s'impose...nous nous rapprochons de la méditerranée
sauve qui peut!!!

A Beuil un hôtel séculaire(recommandé par la FFCT) mais combien compensé par l'accueil chaleureux et simple de nos hôtes : bonne humeur et bonne table .
Après une agréable promenade nocturne dans le village une nuit en pointillé.....
ponctuée par le son du clocher toutes les demi heures

VENDREDI 28 JUILLET:

6° ETAPE

BEUIL..... ANTIBES

144 KM

7 h petit déjeuner copieux . Paul est déjà en train de charger les bagages dans le bus. J'ai encore un peu la " tête dans le potage "à cause de ce satané clocher .

Nous allons aborder la dernière étape de notre périple , je me risque à avancer ces quelques mots: " elle est longue , mais pas très difficile " sous le regard foudroyant de Claude , "Mais il me reste quelques pains de dynamite , j'en ferais bon usage "

Le moral est au beau fixe ; comme le temps , les jambes sont en bon état sauf celles de Daniel G qui voulant imiter Claude , pour des étirements , a un peu forcé la dose . Il boite en marchant mais ne sent pas de douleur sur le vélo .

Allez c'est parti , nous entamons la descente de la vallée du Cians . Au bout de 5 km , les parois verticales qui bordent la route se rapprochent , la roche rouge est souvent en surplomb au dessus de la route et du torrent qui la suit . Ceci forme les clues du Cians . Magnifique! Des photos s'imposent. Au sortir du défilé , nous retrouvons la route de Nice(à grande circulation) et nous quittons notre intendance qui si rendra directement à l'arrivée.

Il faut dire que , connaissant la route qui nous attend j'ai préféré conseiller à nos accompagnateurs d'éviter cette portion.Mes compagnons de route comprendront plus tard le pourquoi.

Les quelques kilomètres de plat qui surviennent jusqu'à Puget Théniers sont les seuls que nous faisons depuis 5 jours.Le Col de St Raphaël monte gentiment accroché à la paroi , le long de la vallée du Var.Au sommet séance de lecture de carte , attention pas d'erreur , les petites routes sont tellement nombreuses dans ce secteur qu'on aurait vite fait de se tromper.Remarquez ! il y a du bon , puisque tout le monde reste groupé.Nous abordons une deuxième Clue , celle du Riolan.

Encore un arrêt photo , à l'endroit où des adeptes du canyoning s'apprentent à descendre. Le courant est relativement faible , ils n'auront pas de difficulté.

La route est toujours aussi étroite et tortueuse , longeant des gorges profondes.Les habitations se font de plus en plus rares.Seuls quelques petits villages pittoresques survivent au milieu de ce décor.Le col du Pimpinier entre garrigue , oli-

viens et chênes rabougris nous semble interminable: la chaleur du midi y est pour quelque chose. Il va falloir trouver une petite auberge pour se ravitailler. A Sigale , nous commençons à les entendre chanter , mais pas de restaurant. A Aiglun , rien. Aux Tardons , toujours rien ; il est 12 h 15. Nous décidons d'envoyer les plus rapides à Thorenc , plus proche village un peu à l'écart de notre route , mais quand on a faim on ne compte pas les kilomètres.

Laurent , tel un magicien , sort de son sac à dos des boîtes de gâteaux de riz. Il y en a pour tout le monde , il a même prévu les petites cuillères.

Il nous reste cependant à franchir le Col de Bleine , qui sous les ombrages de quelques sapins paraîtra vraiment facile à Lucette qui s'envole littéralement jusqu'au sommet . Après une descente vertigineuse , nous arrivons à Thorenc(village thermal) 5 restaurants haut de gamme pour 150 habitants.

Sébastien , Laurent et Daniel C. nous attendent sous une tonnelle. Il est 13 h 30 . Le panneau de restaurant indique: "English management , cuisine française" Une salade verte et une omelette: 80 francs!!!

Heureusement les difficultés sont terminées et nous serons légers pour repartir(porte monnaie et estomac).

Les vallées s'élargissent , l'horizon est plus vaste et nous apercevons au loin St Vallier de Thiey , dernier contrôle avant l'arrivée.C'est ici que nous rencontrons trois cyclos (deux femmes et un homme) qui partent pour la même aventure dans le sens inverse ; nous échangeons quelques impressions et leur souhaitons bonne randonnée.

Nous montons allègrement le col du Pilon sur le 52 . Rassurez vous ce n'est pas un exploit dans ce sens ; puis c'est la descente sur Grasse (ville au mille parfums et senteurs de lavande). Nous suivons les conseils de l'organisateur pour éviter la circulation nous choisissons l'itinéraire par Opio et Valbonne.

Au détour d'un carrefour Paul et Suzanne nous attendent , ils ont trouvé un parking ombragé. Il est 17 heures . Arrivée, tous groupés.

Cà y est , nous l'avons fait ! L'émotion sans doute , tout le monde s'embrasse.

Non , il ne s'agit pas d'un exploit . Certes , il faut une bonne préparation physique , mais plus encore , psychologique. Bien sûr il y a des moments difficiles on ne franchit pas plusieurs cols dans une journée sans faire d'effort.Mais quelle récompense que ces paysages magnifiques , et quelle expérience enrichissante que cette vie en équipe pendant une semaine de pédalage.On se soutient , on plaisante on rigole ; les soirées étapes sont aussi de merveilleux moments de bonheur.

Nous retrouvons notre hôtel après un véritable jeu de piste au milieu des collines de Sophia Antipolis,Climat de France avec piscine , chambre climatisée , et un petit déjeuner en buffet ; et le tout pour 122 francs par personne , dans un décor typiquement provençal(cigales, fleurs , pins et oliviers) Ce prix préférentiel ne peut être obtenu que grâce à notre licence à la FFCT

Après une douche salutaire , nous partons en direction d'Antibes pour un bain de mer. Notre bronzage est très admiré par les baigneurs locaux.Il est 20 h , si nous allions nous restaurer en bord de mer.

Pour fêter sa première aventure , Claude nous offre l'apéro.Nous sommes tous très heureux d'avoir réussi notre pari.

Merci à tous , Yvette , Lucette , Claude , Daniel G , Daniel C , Laurent et Sébastien , vous avez été formidables sans oublier bien sûr Paul et Suzanne qui ont eu un rôle ingrat et délicat , mais si important pour le groupe.

J'emporterai de ce voyage un souvenir fort et tenace , d'amitié et de moments inoubliables.

Nous avons établi des bases qui vont nous permettre de rassembler plus encore autour de nous , pour aller vers de nouvelles aventures dès l'année prochaine.

Jean Louis VENNAT

PS : Il reste encore pas mal à faire en matière de randonnées à étapes
La pré alpine Thonon Antibes (parcours totalement différent)
La pré alpine Thonon Venise
l'alpine Thonon Trieste
La Transpyrénéenne
Le tour de Corse etc , etc , etc

