



Cyclo Passion Bruguières

Siège social : 31, avenue des Cévennes 31150 Bruguières

LA SAISON **2019** du C.P.B.

SOMMAIRE

| | |
|--|---------|
| L'inter saison 2018 – 2019 | Page 3 |
| Les sorties dominicales et randos FSGT | Page 14 |
| Les cycloportives et autres randos | Page 18 |
| Les sorties propres au Club | Page 25 |
| Les sorties en semaine | Page 53 |

ANNEXE :

| | |
|--|---------|
| 1 ^{er} Mai 2019 : la manif du C.P.B. | Page 59 |
|--|---------|

L'inter-saison 2018 / 2019

Sortie du Mardi 13 Novembre 2018 – 100 km environ

Comme d'hab place 60, nous nous retrouvons à onze pour notre sortie entraînement :

Jean-Roger, Christian M, Gérard R, Gérard C, Gilbert B, Jean-François, Régis, Bernard, Jean-Pierre C, Jean-Pierre V et Josiane.

C'est un léger vent d'Ouest qui influence notre direction. Nous quittons **BRUGUIERES, ST-SAUVEUR** et nous dirigeons vers **ST-JORY**. Aujourd'hui, pas de coach bien défini, chacun s'exprime au gré des hectomètres. Après avoir fait une boucle par **ST-CAPRAIS** nous rejoignons **ONDES** puis **GRENADE** et **VERDUN S/GARONNE**. A la sortie du village, cap à gauche vers **COMBEROUGER**. Nous découvrons des hameaux et petits villages sur un circuit dont nous n'avons pas l'habitude de circuler. **COMBEROUGER** traversé, nous passons à **ST-SALVY**.

La route s'étire parmi des prairies où les nouvelles récoltes pointent le bout de leurs feuilles vert tendre alors que d'autres parcelles sont encore à l'état brut. L'Automne est bien là, à l'orée des bois c'est un magnifique mélange fugace de rouge, de jaune et de roux que **Christian** ne manque pas de me faire remarquer au cas où j'aurais le nez dans le guidon !

Nous roulons bien, la température est douce, mais nous nous éloignons beaucoup. **Jean-Roger**, souvent plein d'humour en ce moment, me met le doute en me disant : « **tu crois qu'ils savent où nous allons ?** » et moi confiante de répondre « **j'espère !** ». La pensée de notre Président était prémonitrice. Voici une intersection, arrêt brutal des hommes de tête d'où jaillit l'exclamation suivante : « **Où allons-nous ? Que faisons-nous ?** ». Et voilà ..., plus personne ne semble connaître le lieu. A gauche, c'est partir vers **BOUILLAC**, à droite vers **ESCAZEAX** ou continuer tout droit vers **GARIES** qui n'est qu'à trois kilomètres pour aviser ensuite !!!! Aussitôt, nous entendons une voix tonitruante, que je pense reconnaître... « **...tout droit, on continue ...** ».

Voici **GARIES**. Pendant que certains vont faire « le plein » des gourdes, **Gérard C** s'enquiert auprès de la première personne présente de la suite du parcours la plus appropriée. Nantis des renseignements nous prenons la direction de **COX** en empruntant une petite route qui nous offre un méchant tronçon à 10 et 11 %. Bien sûr, la belle descente qui suit est rapidement accomplie. Nous arrivons à **CABANAC-SEGUENVILLE, COX, PUYSEGUR**. Ensuite, d'accélération en accélération, nous atteignons **PELLEPORT, LAUNAC**. La dynamique s'accroît à l'avant du peloton jusqu'à creuser l'écart à tel point que **Christian** dans un élan magistral s'élance et demande aux « coursiers » de lever le pied. Il est vrai que nous n'avons plus de temps à perdre, les aiguilles de la montre aussi s'accroissent pendant que le jour baisse et qu'autour de nous la circulation est de plus en plus dense. Heureusement, nous ne sommes plus très loin, **GRENADE** nous ouvre ses portes. **Gilbert B**, qui « trace » pas mal, pour éviter la promiscuité avec la circulation, nous dirige vers la piste cyclable, un peu alambiquée, où nous sommes plus en sécurité, mais dont l'état laisse à désirer ..., ce serait à signaler à la Municipalité !

17h 45 - retour à **BRUGUIERES** où chacun regagne ses pénates avec une centaine de kilomètres à son actif, 565 m de dénivelé, 25,7 km/h de moyenne. Après-midi réussi.

Amicalement, **JOSIANE**



Pour le sourire du jour.

Sortie du Dimanche 18 Novembre 2018 – FSGT : point café à CASTELMAUROU



07h 55, à l'abri du **SUPER U**, **Patrice** est déjà là en compagnie de **Jean-Roger** qui ne prendra pas le départ ce matin. Nous serons au moins deux pour aller boire le café avec nos amis Castelmaurousiens.

Ironie du sort, c'est le **plus** jeune et la **moins** jeune du club (en l'absence de **Robert** le dimanche matin) qui vont rouler ensemble. 😊 Ah, voici un troisième candidat, **Roland**.

L'heure est passée nous comprenons bien qu'il n'y aura plus de courageux, aussi, après les encouragements de **Jean-Roger** nous démarrons. Il a raison de nous encourager car nous allons devoir affronter Autan qui s'est levé bien avant nous et va nous suivre sûrement toute la matinée.

Curieusement, mes deux coéquipiers sont en jaune fluo, non ... rien à voir avec les gilets jaunes !!! La température matinale étant un peu fraîche ils ont simplement revêtu leur coupe-vent ... à ne pas confondre !

Après avoir quitté **BRUGUIÈRES**, les 12 et 13 % de la rue de Mance à **GRATENTOUR** nous permettent de nous réchauffer. Face à Autan, **Roland** assure le tempo. Voici **CASTELMAUROU** où nous sommes accueillis dans une petite salle derrière la Mairie. La tiédeur du lieu fait que nous nous attardons quelques instants. Le café bien chaud est avalé ainsi que quelques gourmandises.



Après avoir contemplé l'exposition de quelques modèles Spécialized, très racés, qui suscitent l'admiration de tous les cyclos présents il est temps de partir.

Nous nous concertons rapidement en concluant que nous n'avons pas d'autres choix que celui de partir vers **CARAMAN**.

Dans le calme, sans bavardage, nous faisons notre bonhomme de chemin sur cette route que nous connaissons bien en tenant tête à Autan qui ne se calme pas. Mais, nous n'allons pas nous laisser faire et allons essayer de le contrecarrer. Après la descente au lieu-dit « **Les Noël's** » nous bifurquons à gauche vers **BOURG-ST-BERNARD** que nous ne verrons pas car nous préférons passer à **ROQUES** pour éviter, le plus possible, « le souffleur ». Comme il est rebelle, il ne se manifeste plus face à nous mais il insiste et nous chahute de côté. Nous traversons la N126 et suivons l'asphalte qui s'élève jusqu'à **TEULAT**. Nous traversons **BELLEVUE**, **BELCASTEL**. Ensuite, nous roulons durant quelques hectomètres sur la D112 en direction de **LAVAU** où nous n'allons pas pour nous engouffrer sur la D40, petite voie plus tranquille. Nous passons **GARRIGUES**, sans nous arrêter « *Aux Folies Fermières* » et filons tout droit jusqu'à **MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE**. Sur cette portion, en crêtes, que du plaisir. Autan est, enfin, dans notre dos !

Nous jouissons d'un rayon de soleil furtif qui éclaire la campagne qui nous entoure. La vue est superbe. Cette campagne tellement vallonnée ressemble à l'ondulation des vagues aux couleurs nuancées. Nous n'avons plus d'efforts à fournir aussi nous profitons pleinement du paysage.

Nous continuons vers **VILLARIES**, **CÉPET**, **ST-SAUVEUR** où, comme il se doit, nous accompagnons notre jeune ami, **Patrice**, à son domicile après avoir parcouru 87 km (pour moi) avec 643 m de dénivelé sous une température moyenne de 12°.

Amicalement, **JOSIANE**



P.S. – **GINO**, il va falloir penser à changer de vélo !!!!! 😊



Sortie du Mardi 20 Novembre 2018 – 73 km

Malgré les prévisions météo pas très engageantes nous nous retrouvons à neuf à l'emplacement 60 :

Jean-Roger, Christian M et D, Gérard C et R, Roland, Jean-François, Jean-Pierre C et Josiane, plus trois inconnus qui se joignent au peloton.

Départ de **BRUGUIÈRES** par **ST-SAUVEUR**. Passage à **VILLENEUVE-LES-BOULOC** par la route de **ST PIERRE**. Nous rejoignons le chemin des Crêtes et continuons vers **FRONTON, FABAS, CAMPSAS**. Sous un ciel gris foncé, une atmosphère humide, une température seulement de 7°, ce qui était annoncé par les prévisionnistes de Météo France se produit ! Quelques gouttelettes s'échappent du ciel et viennent s'écraser sur nos épaules. Inutile d'aller plus loin, cela ne va pas s'améliorer ... retour oblige !

Nous prenons la direction de **CANALS** que nous atteignons rapidement car **Jean-François**, qui doit avoir peur de se mouiller, n'hésite pas à accélérer le mouvement. Coup d'œil furtif sur le compteur qui flirte avec les 35 km/h ; une bonne cadence. Nous évoluons sur du plat, aussi, j'essaie de rester dans sa roue ! Ouf, voici **GRISOLLES**, le ralentissement est le bienvenue. Bien que le ciel se soit légèrement éclairci ça goutte toujours un peu, aussi, inutile d'allonger le parcours. Nous abrégeons en coupant à gauche pour nous diriger vers **POMPIGNAN, ONDES, ST-JORY** où, là, nous sommes confrontés aux perturbations de la circulation suite, aux événements actuels des « gilets jaunes », mais, avec nos deux roues, nous arrivons à nous faufiler assez facilement. Légèrement humides, nous voici de retour à **BRUGUIÈRES** où c'est la séparation.

Arrivée à **CASTEL**, mon compteur affiche 73 km, vitesse moyenne 26 km/h environ.



Amicalement, **JOSIANE**



(*) (en breton)

Sortie du Mardi 27 Novembre 2018 – 55 et 80 km

Nous étions 14 à pouvoir profiter d'un soleil généreux :

Josiane, J-Claude A, Gérard C, Régis, nos deux Gilbert, nos deux J-Pierre, Christian, Roland, Robert, Bernard, Serge et Loulou.

Un discret vent d'ouest nos indiquait le cap à suivre et **SAINT-JORY** fut le premier village traversé. **SAINT-CAPRAIS, ONDES** et **GRISOLLES** suivirent. Là, **Jean-Claude** et **moi** rentrions par les crêtes ; **BOULOC, SAINT-SAUVEUR** et retour au bercail. Un petit 55 kms pour moi pour cette entrée en matière.

Si mes renseignements sont exacts nos compagnons de route plus aguerris allaient vers **LE BURGAUD, GALEMBRUN, LAUNAC** et **GRENADE** avec à leur retour à l'*oustal* : 80 kms et quelque....s !

Heureux d'avoir pu rouler avec vous, à bientôt à toutes et à tous.

Adishatz. **Loulou**

Sortie du Mardi 04 Décembre 2018 – 76 km

Alors que notre pays est à feu et à sang, sans être indifférents, mais pour nous déconnecter de l'actualité durant quelques heures, nous nous retrouvons à dix, place 60, pour un après-midi paisible. Ici, pas de violence, pas de colère, de l'amitié et de la bonne humeur :

Gilbert R, Gilbert B, Régis, Gérard C, Gérard R, Jean-Claude, Roland, Bernard, Robert et Josiane.

La météo, elle-aussi, n'est pas très gaie. Quelques gouttes se font sentir nous obligeant à nous abriter au magasin **SUPER U**. Les envies de partir s'émeussent un peu mais les quelques gouttes n'étant que passagères nous filons. **Robert**, parti seul, nous a déjà quittés. L'Ouest paraissant plus dégagé c'est la direction que nous prenons. Notre parcours se limite à **ST-SAUVEUR, ST-JORY, ONDES, POMPIGNAN**. Nous quittons **GRISOLLES** par la D49 avec ses 7 et 8 % de montée. **Jean-Claude** roule à son rythme. Au sommet de la côte il continue par la route des Crêtes, alors que nous, le peloton des huit, partons vers **FRONTON, le Hameau de RASTEL**, où quelques timides rayons de soleil percent les nuages et font route avec nous par intermittence rendant la température de l'air plus clémente.

Nous voici à **NOHIC, VILLEMUR-SUR-TARN, VILLEMATIER**. C'est ici que notre ami **Gérard C** a une roue qui flanche et c'est la crevaison. Arrêt obligatoire. Heureusement que **Gérard** a crevé, le temps de l'intervention, cela a permis aux autres de goûter car aujourd'hui les gars ne semblaient pas prêts à s'arrêter. D'ailleurs, **Bernard** était prêt à manifester, même sans gilet jaune ... !!! 😊

Après ce petit intermède nous reprenons la route. Passage à **VACQUIERS, GARGAS**. Quelques hectomètres après le village, qu'est-ce qui a fait « perdre les pédales » à **Roland**, nous ne le savons pas ! Mais ce qui est sûr, c'est que nous voyons **Roland** la jambe en l'air avec la manivèle gauche accrochée à son pied, mais carrément désolidarisé du pédalier. Evidemment les vannes n'ont pas manqué. Pauvre **Roland** ! Mais après avoir bien chahuté ils ont étudié le problème et **Gilbert B** remarque l'écrou cranté de l'axe du pédalier, si j'ai bien compris, lisse et sans dents. Avec l'effort, la manivelle n'a pas résisté. Il faut dire que **Roland** est très puissant !!! Comme quelqu'un le lui a gentiment dit « ... tu es un brise fer Roland, on n'a jamais vu ça ! » La manivelle remise en place, peut-être de façon précaire, lui a quand même permis de rentrer en arpentant la côte des chevaux. Tout est bien qui finit bien.

Moralité de cet incident : **Pensez au matériel de dépannage !**



Désormais, **Roland**, je crois qu'il va falloir que tu sois prévoyant !!!!!!!

Enfin, arrivés à **GRATENTOUR** c'est la séparation, avec 76 km (pour moi).

Amicalement,

Josiane



CPB - Dimanche 09 Décembre 2018 - Sortie « Autour du clocher » – 79 km

Nous étions six ce matin sous abri au **SUPER U** ; six valeureux cyclistes qui n'ont pas hésité à braver le vent, la pluie, le froid, la neige ... Heu ... Non, pas de neige en haut du **CASTÉRA**, ni pluie, ni froid, mais beaucoup de vent à décorner les rennes !!!! C'est de saison ...

Marie-Paule, Patrice, Christian M, Roland, Claude et moi-même, direction le **CASTÉRA** puis retour par la vallée, **LÉVIGNAC** et la forêt de Bouconne ; et là, erreur de parcours, on se retrouve sur une voie romaine, oui, une route pavée, semblable à celles du **PARIS-ROUBAIX**, puis la voie du convoi exceptionnel d'Airbus, **DAUX, AUSSONNE, SEILH, BRUGUIÈRES**. **Patrice** et **Christian** partent devant (invitation oblige) après ma première crevaison à l'entrée de la forêt. Puis, après la route pavée, 2^{ème} crevaison, encore moi ... Merci aux copains pour l'entraide ...

12h 40 - arrivés à **BRUGUIÈRES**, avant la pluie ... et sous les acclamations des gilets jaunes au rond-point du péage. Au final, 3h 25 de vélo et 79kms au compteur ...Voilà !

Bonne soirée - Amitiés à Toutes et à tous. A mardi.

Jean-Pierre V.

Sortie du Mardi 18 Décembre 2018 – 82 km

C'est un après-midi avec vent d'autan qui nous attend ...

Nous sommes très contents car **Gérard C** va nous conduire à **CARAMAN** ... ou, dans sa proche banlieue.

Nous sommes quinze au départ :

Jean-Roger, Christian M, Gilbert R, Gilbert B, Gérard C, Gérard R, Jean-Pierre V, Jean-Pierre C, Régis, Bernard, Roland, Serge, Loulou, Jean-Claude et **Josiane**.

Nous sortons de **BRUGUIÈRES** et nous dirigeons vers **GRATENTOUR** en empruntant le chemin de *Mance*, histoire de se chauffer un peu !!! Nous traversons **PECHBONNIEU**, partons à **CASTELMAUROU** et prenons la direction de **CARAMAN**. C'est par là que **Loulou** et **Jean-Claude** décident de rouler à leur rythme et nous laissent partir. J'aurais bien voulu rester avec eux ; ainsi, les garçons ne m'auraient pas attendue au sommet de chaque bosse, mais je ne me suis pas rendu compte du moment où ils ont décroché. Tant pis, je vais me faire attendre. Ils ont l'habitude. 😊 Aujourd'hui, **Gérard**, qui a plusieurs tours dans son sac, modifie la trajectoire. Après nous avoir fait traverser **LAVALETTE** il nous entraîne vers **MONS**. Nous passons à **GAURÉ**, continuons jusqu'à **ROQUES** et **BOURG-ST-BERNARD** où nous faisons un arrêt reconstituant.

Au moment de repartir, il est 15h 30, **Gérard** propose de faire une boucle par le Hameau du Château d'Eau, **SAUSSENS** et **PRUNET** pour allonger le circuit qui, dans cette région, s'étire tout en ondulations, d'où ralentissement. Les avis semblent partagés en raison de l'heure déjà bien avancée car il faut tenir compte de la nuit qui arrive vite. **Gérard** insiste un peu en précisant qu'il suffit d'une heure ou d'une heure et demie de plus. Je les laisse décider mais je suis un peu dubitative. C'est **Jean-Pierre V** qui tranche en ajoutant :

« Oui, mais pensez qu'avec Josiane il faut bien compter deux heures, ...

voire deux heures et demie de plus ... nous allons donc arriver trop tard ... ». Et **vlan** pour Josiane ! 😞

Toutefois, ne voulant pas être responsable d'un retour nocturne je peux rentrer seule ou être accompagnée de celui ou ceux qui veulent me suivre. Non, cela ne convient pas !

Au final le peloton reste uni pour un retour à **BRUGUIÈRES** sans détour.

Après **BOURG-ST-BERNARD** nous bifurquons et descendons le chemin *d'En Gabardet* que nous prenons généralement dans l'autre sens. Une accélération s'opère. Le compteur frise les 37 km/h. A cette cadence, aucun risque de rouler avec la nuit.

Ainsi nous rejoignons **ST MARCEL PAULEL**, **GRAGNAGUE**, **GARIDECH**, **CÉPET**, **ST-SAUVEUR** et **BRUGUIÈRES**. Il est environ 17 h lorsque je retrouve ma maison avec 82 km au compteur.

Tu avais raison, **Jean-Pierre**, si nous avions allongé ... avec moi ... le retour nocturne était assuré !!!!



Amicalement, JOSIANE

CPB - Dimanche 23 Décembre 2018 - Sortie « *Autour du clocher* » – 70 km

Nous étions 8 cyclistes ce matin pour une sortie locale :

Jean-Roger, Christian M, Gérard C, Gilbert R, Patrice, Louis, Claude et Jean-Marie

Matinée un peu humide mais température agréable. Toutefois, le soleil tant espéré ne s'est pas du tout montré ; et c'est dans une campagne légèrement brumeuse et humide que nous sommes passés à **GRATENTOUR**, **VACQUIERS**, **LA MAGDELEINE**, **MIREOIX/TARN**, **RÉAL**, **MONTVALEN** et retour par **MIREPOIX** en rentrant par **CÉPET**.

Notre périple a été écourté pour cause de crevaison (changement chambre + pneu).

Sortie un peu courte (un petit 70km pour moi) mais agréable et dans la bonne humeur.

Joyeuses fêtes à toutes et à tous.

Bien Amicalement, **Jean-Marie**

*À Toutes et Tous,
je vous souhaite un JOYEUX NOEL.*

Bises.



Josiane

=====



Bonnes fêtes de fin d'année à vous tous

Patrice et Dominique.

Sortie du Jeudi 27 Décembre 2018 – 80 km

Une belle journée ensoleillée pour terminer l'année 2018. Journée idéale pour aller pédaler. Ce serait dommage de rester enfermé. Pourtant, à 13h 30, nous ne sommes que huit place 60 :

Christian M, Bernard, Gérard C, Gilbert B, Robert, Dominique M, Audrey qui ont eu envie de s'aérer et, sont sortis de leurs cartons, pour venir nous rejoindre et **Josiane**.

Robert, nous salue au départ, mais, comme à son habitude, ne nous accompagne pas.

A l'heure dite, nous nous éloignons de **BRUGUIÈRES** par **ST-SAUVEUR, ST-JORY**. Après avoir traversé le canal, nous bifurquons à gauche, traversons **ST-CAPRAIS** et retrouvons **ONDES**. Puis, direction **POMPIGNAN**. Voici **GRISOLLES** où **Audrey** et **Dominique** nous quittent.

Alors que nous nous approchons d'**AUCAMVILLE**, nous nous apercevons que **Gilbert** a décroché. Chose étonnante, que se passe-t-il ? Aussitôt **Christian** fait demi-tour pour aller à sa rencontre. Il lui dit qu'il rentre pour cause de saignement du nez.

Pendant ce temps, alors que nous roulons doucement pour les attendre, un jappeur sorti, comme une bombe, d'une propriété nous agresse violemment. Il s'en prend d'abord à **Gérard** le premier du groupe, puis vient vers moi et se rue ensuite sur **Bernard**, qui, pour l'éviter roule complètement à gauche de la chaussée. Nous avons bien vociféré contre le quadrupède qui finit par déclarer forfait et s'éloigne. Ouf !!! L' « attaque » du chien surmontée, **Christian** nous rejoint et nous poursuivons gentiment notre périple.

Voici **AUCAMVILLE**. Direction **LE BURGAUD** où nous faisons un arrêt « goûter ». Puis, c'est la reprise vers **LAUNAC, LARRA, GRENADE, ONDES, ST-JORY, ST-SAUVEUR** et **BRUGUIÈRES**.

Au final, 80 km (pour moi) parcourus pour une sortie, très sympathique, à un rythme « d'entre deux tours !!!!... ». Non pardon, à un rythme d'entre deux fêtes ... ! C'est-à-dire, plutôt cool.



Amicalement, **JOSIANE**

Pour le sourire ...



je vous souhaite à Toutes et Tous,



CPB - Dimanche 30 Décembre 2018 - Sortie « *Autour du clocher* » – 46 km

Nous étions deux ce matin, deux irréductibles cyclistes « italiens » :

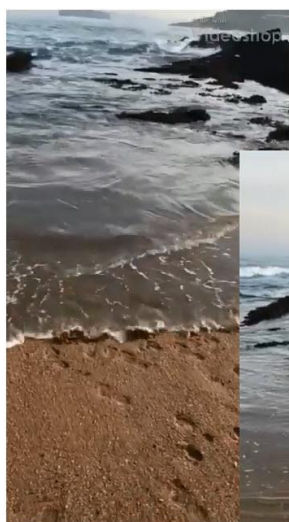
Gérard C et **moi-même** à braver le froid matinal et le brouillard.

Un petit tour, 2h pour 46 kms, puis retour au chaud à la maison.

Bonne fin d'année à toutes et tous.

Amitiés cyclistes, **Jean-Pierre V**

Adieu 2018



Bonne et heureuse année 2019

Sortie du Dimanche 06 Décembre 2019 – FSGT : Point Café organisé par le CPB

Josiane, Gérard C, Gilbert B, Jean-Pierre V et Bernard étaient les seuls présents à 13h 30 pour affronter ce petit vent d'ouest qui empêchait le thermomètre de grimper au-dessus des 7°.

Nous partons face au vent, direction **SAINT-JORY, ONDES, GRISOLLES** ; nous roulons à vitesse modérée. Toute cette mangeaille ingurgitée pendant les fêtes a fait prendre à certains plusieurs centaines de grammes ; il faut les traîner et essayer de les éliminer. L'encas vespéral sera pris au **BURGAUD**. La suite de la sortie sera un peu plus facile ; avec le vent dans le dos nous traversons **LAUNAC**, filons sur **GRENADE** et à **BRUGUIÈRES** le compteur indique 75 km parcourus à 24 km/h de moyenne. On peut ajouter 10 km aux deux Castelginestois et beaucoup plus à Gilbert B qui lui, ne s'arrête de pédaler que quand la nuit tombe.

Bonne soirée à toutes et à tous, **Bernard**

Sortie du Dimanche 13 Janvier 2019 – FSGT : Point Café à SAINT-JORY

Sortie du Mardi 15 Janvier 2019 – 62 et 90 km

Quatorze au départ : **Josiane, Régis, Jean-Marie, Jean-Roger, nos deux Jean-Pierre, nos deux Gilbert, nos deux Gérard, Roland, Christian M, Bernard et Loulou.**

Quatorze au départ et un quinzième bienvenu : le soleil ! Pas un soleil pâlot ou timide, un vrai soleil, bien éclatant, fier de tous ses rayons ! Et question rayons, les roues du CPB en connaissent un ... rayon ! Alors elles se sont mises à tourner pour une énième sortie dans notre contrée. Un départ vers **SAINT-SAUVEUR** que nous contourrons par le bas, puis direction **CÉPET** et **GARGAS**. Nous passons ensuite près de **VILLARIÈS** et nous nous séparons en deux groupes, les uns filant en direction de **PAULHAC**, **Josiane, Gérard R et moi**, nous prenons la direction de **BESSIÈRES**. Là, nous revenons un peu sur nos pas ... pardon, sur nos roues et prenons la direction de **LA MAGDELAINE** mais bifurquons à gauche pour reprendre la route vers **MONTJOIRE**. Là, **Gérard**, tenu par un impératif horaire doit aller plus vite. **Josiane** m'attend et nous poursuivons notre chemin vers **LA VERRIÈRE, VACQUIERS, LABASTIDE-ST-SERNIN** et puis retour sur **CASTELGINEST** et nos pénates respectives. (62 kms pour moi)

Mon petit doigt me dit que l'autre groupe, après nous avoir "abandonnés" a filé sur **MONTASTRUC**, puis vers **GARRIGUES** et **SAINT-SULPICE** où un arrêt technique s'est imposé. **MÉZENS, BESSIÈRES** étaient encore au menu avec aussi un retour par **LA MAGDELAINE, LABASTIDE** et comme nous, la côte du cimetière. Ils devaient avoir fait 90 kms (à la louche).

Tout est dit, avant d'éteindre mon PC, je vous salue amicalement.
Adishatz a toutis, **Loulou.**

Sortie du Dimanche 20 Janvier 2019 – FSGT : Point Café à CASTELGINEST

Sortie du Jeudi 24 Janvier 2019 – 57 km et plus

Ce jeudi n'a rien pu faire contre le froid et **Jean-Pierre C** peut en être témoin lui qui a montré le bout de son nez pour venir encourager les "emmitouflés" qui partaient rouler. Nous étions 8 à nous serrer les coudes sur la ligne de départ : **Josiane, nos deux Gérard, Jean-Pierre V, Gino, Roland, Jean-Roger et Loulou.**

Des nuages pour commencer, et avec le vent de face ça faisait frisquet sur les bécanes et chemin faisant le soleil est venu à notre rencontre pour nous réchauffer un peu. Un circuit des plus classiques nous mena de **SAINT JORY** à **SAINT-CAPRAIS** puis **ONDES** eut les faveurs de notre visite. C'est à **GRISOLLES** que **Gino** et **moi** laissons les copains en leur recommandant bien de ne pas se perdre ... De notre côté, après avoir gravi la côte de **GRISOLLES**, nous rentrons par les crêtes, **BOULOC** et retour au bercail.

Pour moi, c'est un modeste 57 kms que m'accordait mon compteur. J'imagine que pour les autres la distance fut plus importante ...

Je vous dis : "à ce week-end" en ayant aussi un œil sur la météo ...
Amicalement, Adishatz a toutis, **Loulou.**

Sortie du Samedi 26 Janvier 2019 – 80 km

Le soleil prévu cet après-midi était au rendez-vous et cinq Cyclopassionnés :

Marie-Paule, Régis, Christian F, Jean-Marie et Loulou,

discutaient 5 minutes pour avoir une idée de l'itinéraire à prendre.

D'abord une petite parenthèse pour accueillir le nouveau vélo de **Christian**, une belle machine rouge dont la haute technologie me désarme un peu pour une description détaillée, quoiqu'il en soit, un beau vélo qui j'espère sera fidèle aux attentes de Christian.

Nous partons donc vers le bas de **SAINT-SAUVEUR**, puis nous passons par le charmant village de **VILLENEUVE-LES-BOULOC** pour nous diriger vers **VACQUIERS**. A **LA MAGDELAINE**, nous traversons la grande route et le Tarn pour nous séparer à **LAYRAC / TARN**. Avec **Marie-Paule** nous continuons tout droit, tandis que nos compagnons partaient vers **BONDIGOUX**.

À **LAYRAC**, nous prenons la côte en face pour monter sur les crêtes à droite du sommet puis plus tard nous prenons à gauche pour descendre au pied de la côte qui s'élève vers **MONTVALEN**. Des petites routes agréablement colorées par le soleil. Là-haut, la descente rapide vers **BONDIGOUX** et un retour par la montée de **VACQUIERS** puis direction : la côte des chevaux. En haut, nous étions à **GRATENTOUR** où nous avons croisé **Régis** qui sous la torture a bien voulu me donner l'itinéraire qu'ils avaient pris.

Pour en finir avec **Marie-Paule** et **moi**, nous descendons vers la plaine et je la laissais devant chez elle. De retour à la maison, j'avais 70 kms.

Dès notre séparation, **Régis**, **Christian** et **Jean-Marie**, filaient vers **BONDIGOUX**, **TAURIAC**, **VARENNES**. Descente vers **VILLEBRUMIER**, direction **NOHIC** ; j'imagine que c'est entre **NOHIC** et **BOULOC** que **Christian F** les laisse pour rallier **CASTELNAU D'ESTRETEFONDS**.

Donc, c'est à deux qu'ils passaient **SAINT-SAUVEUR** pour un retour à **BRUGUIÈRES** : 80 Kms ?, pas loin certainement.

J'ai lu que **Patrice** partait rouler demain matin, j'espère qu'il ne sera pas seul et surtout qu'il ne pleuvra pas. Je souhaite aussi à **Gilbert R** et à **Claude** un bon rétablissement, je connais leur sens du partage mais je vous en prie, gardez vos microbes

Amicalement, bon dimanche à tous. Adishatz, **Loulou**.

Sortie du Dimanche 27 Janvier 2019 – FSGT : Point Café chez *JT Cycles (à la boutique)*

Sortie du Dimanche 03 Février 2019 – FSGT : Point Café à CORNEBARRIEU

Ils sont six ce matin place soixante, six que le froid n'a pas découragés, il faut dire qu'ils ont prévu des vêtements adaptés. Le soleil sera présent mais ne réchauffera guère le début de la sortie. Il y a au départ :

nos deux Jean-Pierre, Roland, Patrice, Bernard et Christian.

Ils me retrouvent à **LESPINASSE** et c'est à sept que nous nous dirigeons vers cette tasse de café fumante qui nous fait rêver. Nous prenons donc la direction de **CORNEBARRIEU** en passant par **SEILH** et **AUSSONNE**. C'est un moment fugace mais agréable de pouvoir nous retrouver dans la chaleur d'une petite salle. Nos pieds, nos doigts sont gelés et après avoir avalé nos boissons bien chaudes, il faut retrouver nos vélos, mécaniques fidèles, qui nous attendent dans le froid.

Alors, nous prenons par **MONDONVILLE, DAUX, MERVILLE**, la campagne n'est pas tellement bossue et les fossés qui longent la route sont pleins d'eau. Le rythme n'est pas trop soutenu, heureusement pour moi... Lors d'un arrêt, disons technique, **Jean-Pierre C** nous dit qu'avec ce froid il cherche quelque chose avec une pince à épiler... Je n'ai pas très bien compris. Mais au fait, Jean-Pierre, as-tu trouvé l'objet de tes recherches ?

A **MERVILLE**, nous prenons la direction de **LARRA** puis nous faisons un retour classique par **GRENADE, ONDES, SAINT-CAPRAIS**. Là, j'ai du mal à suivre les copains qui 'sentent l'écurie' et je leur demande de continuer leur train. Je me laisse glisser et rentre par **SAINT-JORY** et **LESPINASSE**.

A la maison, je totalise 64 kms, les copains en ont peut-être fait : 70. Je pense, **Patrice** que le poulet était le bien venu à midi dans ton assiette...

Avant de vous quitter, un petit mot pour **Agnès** qui devrait pédaler tout doux sur son homme trainer. Une pensée également pour **Jackie** et **Sylviane** qui sont grippées. J'espère qu'elles se remettront toutes très rapidement.

Amicalement, Adishatz a toutis, **Loulou**.

Sortie du Mercredi 06 Février 2019 – 71 km et plus ...

Place 60, nous sommes sept : **Gilbert B, Bernard, Josiane, Jean-Pierre V, Gérard C, Régis et moi**, à attendre un soleil franc et massif, mais quelques nuages obstinés sont là à nous narguer.

Nous narguer : oui, mais pas là non plus pour nous arroser ; donc, température clémente et ciel voilé au super U.

Départ classique : **SAINT-JORY, SAINT-CAPRAIS, ONDES, GRISOLLES**. J'ai le plaisir d'apprendre que **Régis** vient de terminer un tableau ; bravo **Régis**, respire par la peinture, elle fait s'envoler l'esprit. A **GRISOLLES**, je quitte le groupe pour monter par les crêtes, **Josiane** me suis... ou plutôt me précède. Sur le parcours, je veux faire bonne figure mais mes talents sont limités et **Josiane** fait preuve de patience. Pendant ce temps, nos nuages têtus font enfin place au soleil. Nous allons vers **FRONTON, BOULOC** par les hauts des **CASTELNAU** puis **SAINT-SAUVEUR** dont nous gravissons la côte pour redescendre sur **BRUGUIÈRES**. Et là, je raccompagne **Josiane** vers **CASTELGINEST**.

De retour à la maison, j'aurai fait 71kms. Si mon petit doigt est bien informé, mes autres compagnons en auront fait 74, mais très certainement, beaucoup plus rapidement que nous.

Avant de vous laisser, une pensée vers **Josette** qui demain se fait opérer d'un genou ; bon courage **Pepita** et à très bientôt sur les chemins de rando.

Amicalement, Adishatz a toutis, **Loulou**.

Sortie du Vendredi 08 Février 2019 – 77 km et plus ...

Le soleil est là, nous aussi :

Josiane, Robert, nos deux Gilbert, nos deux Jean-Pierre, nos deux Gérard et moi-même.

C'est donc à neuf que nous prenons la direction de l'est, vers **GARIDECH**, où nos deux **Jean-Pierre, nos deux Gérard** et **Gilbert** continuent vers un circuit d'environ 90 kms.

Josiane, Robert et moi poursuivons vers **GRAGNAGUE, SAINT-MARCEL-PAULEL, LAVALETTE, SAINT-PIERRE, ROQUES, BOURG-SAINT-BERNARD**. Pour le retour, nous avons un léger vent favorable, le soleil éclaire des champs gorgés d'eau. Nous repassons par **SAINT-MARCEL-PAULEL** et plus tard à **CASTELMAUROU**. Nous prenons la route classique qui nous mène de **SAINT-LOUP-CAMMAS** à **PECHBONNIEU** et **GRATENTOUR**. A **GRATENTOUR, Robert** nous montre, d'en haut, un peu du circuit qu'il fait en courant pour sa course annuelle. Bravo à lui ! Plus loin nous le laissons près de chez lui et continuons, **Josiane et moi** vers la vallée pour un retour dans nos maisons respectives.

Pour moi, ce sera 77 kms.

Merci à **Josiane** et à **Robert** qui ont su adapter leur vitesse.

Bon week-end à tous, Adishatz, **Loulou**.

Sorties dominicales et Randonnées FSGT

FSGT – Dimanche 10 Février 2019 - *Concentration à LA SALVETAT chez Jolly Cycles*

FSGT – Dimanche 17 Février 2019 – départ : BLAGNAC - « *Randonnée des Caouecs* »

FSGT – Dimanche 24 Février 2019 – départ : BRUGUIÈRES - « *La Bruguiéroise* »

CPB – Dimanche 24 Février 2019 – Brevet 125 km

FSGT – Dimanche 03 Mars 2019 – départ : LÉGUEVIN - « *42^{ème} rando. en Pays gersois* »

FSGT – Dimanche 10 Mars 2019 – départ : MONDONVILLE - « *30^{ème} rando. mondonvilloise* »

FSGT – Dimanche 17 Mars 2019 – départ : BRAX - « *43^{ème} rando. Save Bouconne* »

FSGT – Dimanche 24 Mars 2019 – départ : CUGNAUX - « *randonnée de Cugnaux* »

FSGT – Dimanche 31 Mars 2019 – départ : LA SALVETAT ST GILLES - « *La randonnée Salvetaise* »

FSGT – Dimanche 07 Avril 2019 – départ : ST JORY - « *17^{ème} randonnée Saint-Joryenne* »

FSGT – Dimanche 14 Avril 2019 – départ : TOULOUSE (C.E. Airbus) - « *Souvenir André Lafarge* »

FSGT – Dimanche 21 Avril 2019 – départ : FONSORBES - « *La Robert Séverac* »

CPB - Dimanche 21 Avril 2019 - Sortie « *Autour du clocher* » - 70 km

Malgré le vent et la bruine, **Patrice**, **Gérard R** et **Bernard** s'élancent pour une petite sortie de 70 km, direction GARIDECH, GRANAGUE, et, par peur de la pluie, retour vers GARIDECH et la vallée du Girou.

Comme le temps ne se dégrade pas davantage, nous continuons jusqu'à CASTELNAU, nous montons sur la crête, arrivons à BOULOC et rejoignons BRUGUIÈRES, juste avant l'averse.

Bonnes Pâques à tous - **Bernard**

FSGT – Dimanche 28 Avril 2019 – départ : FONBEAUZARD - « *31^{ème} randonnée de la Font* »

FSGT – Mercredi 1^{er} Mai 2019 – départ : TOULOUSE : dépôt bus Atlanta - « *32^{ème} Cyclo Bus* »

FSGT – Mercredi 08 Mai 2019 – départ : FROUZINS - « *38^{ème} Randonnée Frouzins Avenir Cycliste* »

FSGT – Dimanche 12 Mai 2019 – départ : CASTELMAUROU - « *27^{ème} Souvenir Yannick Génestal* »

FSGT – Dimanche 19 Mai 2019 – départ : LE LHERM - « *Randonnée annuelle* »

Cyclo – Dimanche 19 Mai 2019 – « *L'Octogonale* » au départ de LUC (Aveyron)

CPB - Dimanche 19 Mai 2019 - Sortie « *Autour du clocher* » - 112 km



6h 00 du mat : il ne s'agit pas de « fadas » mais tout simplement de « fanas » des cyclosporives !

Ils sont six à partir froter leurs roues sur le bitume aveyronnais :

Jean-Roger, **Roland**, **Christian M**, **Jean-Pierre C**, **Gilbert B** et **Gérard R**.

Octogonale oblige !

Nous leur souhaitons bon courage !

Pendant qu'à BRUGUIÈRES, à 7h 30 précises, nous sommes quatre :

le couple « présidentiel » **Claude** et **Marie-Paule**, le plus jeune du club **Patrice** et la plus âgée **Josiane**, à partir nous évader vers MONCLAR-DE-QUERCY (82) sous la houlette du surnommé **Claudius**.

La température est fraîche (11°). Le ciel est envahi de gros nuages qui, toutefois semblent inoffensifs. Mais, ne nous attardons pas, tout de même, et profitons en, car les prévisions météo pour la journée ne sont pas très optimistes ! **Claudius** est très en forme. Dès le départ il roule à un rythme soutenu. Parfois, avec **Marie-Paule**, nous creusons l'écart aussi les garçons pensent que nous bavardons un peu trop !!! Ils se trompent, nous n'avons pas la même puissance, voilà !

Nous « cyclotons » en enchaînant les petites départementales où nous ne voyons âme qui vive et surtout aucun véhicule. Nous sommes vraiment seuls. Quel plaisir ! Ainsi, de petites routes en petites routes qui montent et descendent en moles ondulations (4 et 5 %) mais qui parfois se cabrent un peu plus, sur de petits tronçons, avec du 7 et 8 % jusqu'à atteindre, à un seul moment les 10 et 11%. Ouf ! C'est dur, mais ça passe. Nous évoluons dans un cadre délicieusement champêtre avec ses prairies verdoyantes et ses parcelles où commencent à grandir les récoltes. Egalement en bordure de routes les genêts bien fleuris remplacent le soleil désespérément absent ainsi que les coquelicots qui donnent de la couleur au paysage. Des champs de petits pois attirent aussi notre curiosité, surtout celle de **Claude** qui s'interroge sur la récolte de cette légumineuse. Ça et là, nous faisons aussi quelques jolies rencontres bovines, réunies en troupeaux, au repos ou occupées à s'alimenter ce qui capte l'attention du Vétérinaire qui ne manque pas de nous donner la race de ces belles dames qui ont des robes différentes. Plus loin de magnifiques étalons broutent également paisiblement. Ainsi se déroulent les hectomètres où la nature se laisse admirer pour notre plus grand plaisir.

Voici **MONCLAR** que nous laissons à notre droite pour continuer et amorcer le retour vers **VERLHAC-TESCOU**, **VARENNES**, **VILLEMUR**, etc. Magnifique circuit qui a bien amusé nos gambettes mais qui doit être encore plus beau sous le soleil, mais ne nous plaignons, pas une goutte d'eau. A **CÉPET**, **Patrice** prend la direction de **ST-SAUVEUR** alors que le trio se sépare à **GRATENTOUR**.

Après 112 km (pour moi) avec 1 100 mètres de dénivelé, je rentre à la maison fourbue. Je ressens le manque d'entraînement à moins que je sois affectée par le syndrome du « vieux secoué » !!!!!

Merci à mes trois compagnons pour m'avoir attendue.

Amicalement,

JOSIANE



Pour le sourire !



P.S. – Pour Claudius,

Les champs de petits pois que nous avons vus sont destinés à la consommation animale (dixit un voisin du Tarn-et-Garonne). Après avoir consulté internet, l'image représente bien ce que nous avons vu.



Pois protéagineux



Les variétés de pois protéagineux ont été sélectionnées en France à partir de 1976 destinés à être utilisés en sec **pour l'alimentation animale**.

Ce sont des pois à grains lisses, de couleur verte ou jaune, de gros calibre, tous à fleurs blanches, sans tanins, ayant un taux élevé de protéines et une faible activité antitrypsique (qui empêche la dégradation des protéines en acides aminés).

Les pois secs se récoltent à la moissonneuse-batteuse moyennant des réglages adaptés aux caractéristiques du grain : écartement entre batteur et contre-batteur, rotation lente du batteur, ouverture des grilles, positionnement de la barre de coupe au ras du sol (5 à 10 cm).

FSGT – Dimanche 26 Mai 2019 – départ : LARRA - « 24^{ème} Randonnée Jean-Louis Serres »

CPB - Dimanche 02 Juin 2019 - Sortie « Autour du clocher » - 80 km

Nous n'étions que trois : **Jean-Roger, Roland** et **moi** pour cette sortie ; direction **VILLENEUVE-LES-BOULOC**. Arrivés à **FRONTON**, nous prenons la petite route du cimetière qui serpente entre les vignes et nous emmène à **CAMPSAS**, puis **MONTBARTIER** ; à **FINHAN**, très petite halte, le temps d'avaler une barre de céréales et c'est reparti dans la vallée pour rejoindre **DIEUPENTALE**. Au pont de **VERDUN**, à gauche, pour rejoindre **GRISOLLES, ONDES, SAINT-JORY** et **BRUGUIÈRES**, **Jean -Roger** devant être rentré pour 11h 00 ... Il annonce une petite sortie " guillerette" ; elle sera vive et rapide, très rapide pour moi. Même calé derrière eux, j'ai du mal à suivre le rythme imposé. Nous ferons les 80 km à 27,4 km/h de moyenne.

Ainsi, nous arrivons à **BRUGUIÈRES** avant 11h 00, mais ... aie, aie, aie, ... mes cuisses.

Cordialement, **Bernard**

CPB - Dimanche 09 Juin 2019 – « La Balade à José » à ALBINE (Tarn)

FSGT – Dimanche 09 Juin 2019 – départ : AUSSONNE - « 40^{ème} Randonnée de la Save »

FSGT - Samedi 15 Juin 2019 – Rando Commission Les Co/s - départ : EYCHEIL

... il vaut mieux l'oublier ; à part le repas, nous avons été victimes de conditions météo exécrables.

Gérard R, Roland, Gilbert, son fils et **moi-même**, nous sommes partis sur le circuit le plus court et bien contents d'en finir.

Gérard C et **Jean-Roger** sont partis sur un autre circuit car ils tenaient de faire la Corre.

Amitiés - **Régis**

Cyclo – Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019 – « Trèbes Occitanie » au départ de TRÈBES

FSGT – Dimanche 16 Juin 2019 – départ : CASTELNAU d'ESTRETEFONDS - «Randonnée Jean ROS»

Cyclo – du Mercredi 19 au Samedi 22 Juin 2019 – « L'Ardéchoise »

Nous venons de recevoir le Dauphiné libéré avec le supplément Spécial Ardéchoise 2019.

Le classement par club est basé sur la somme des kilomètres parcourus par chacun des participants d'un club ayant passé tous les contrôles du parcours prévu dans les temps.

Nous sommes à la 39^{ème} place sur 888 du classement par club avec 3 354 km (6 fois 554 km).

Le premier, le club de Tournon, totalise 8 593 km, le dernier 220 km.

Ne trouvez-vous que c'est un bon classement ?

Amitiés à tous - **Claude**

FSGT – Dimanche 23 Juin 2019 – départ : PINS-JUSTARET - «11^{ème} Pins à vélo»

CycloSportive – Samedi 29 Juin 2019 – « L'Ariégeoise » - départ : TARASCON-sur-ARIÈGE

FSGT – Dimanche 30 Juin 2019 – départ : Stade des 7 Deniers - «Point Café du Stade Toulousain Cyclo»

FSGT – Dimanche 21 Juillet 2019 – départ : PIBRAC - «La randonnée Pibracaise»

CPB - Dimanche 11 Août 2019 - Sortie « Autour du clocher » - 94 km

8h 00 ce dimanche ; seuls étaient présents :

Josiane, Jean-Roger, Jean-Pierre V, Gérard R et Bernard.

Avec un fort vent d'ouest, les costaux se mettent devant, et nous filons sur **GRISOLLES, VERDUN, MAS-GRENIER, BOURRET, DIEUPENTALE**. A **MONTECH**, nous faisons le plein de la gourde ; comme le temps est menaçant, nous décidons de rentrer au plus court et au plus vite. Au plus court, je ne sais pas, au plus vite, je crois que oui. Aussitôt dit, aussitôt fait. Nous prenons la route de **MONTBARTIER** pour rejoindre la 113 que nous traversons et nous filons sur **FINHAN, MONTBÉQUI, BESSENS**. A **DIEUPENTALE**, nous prenons la 113 que nous ne quitterons qu'à **LESPINASSE**, les costaux toujours devant.

Moyenne 28,2 km/h ; bon, seulement 345 m de dénivelé, ok, mais à l'aller le fort vent de face vaut combien en dénivelé ??? Merci à tous de m'avoir abrité, à l'aller comme au retour, sur les 94 km de notre sortie dominicale.

Bon dimanche à tous - **Bernard**

FSGT – Dimanche 25 Août 2019 – départ : FONSORBES - «La Robert Séverac»

FSGT – Dimanche 1^{er} Septembre 2019 – départ : AUCAMVILLE - «Randonnée des Violettes»

FFCT - Dimanche 1^{er} Septembre 2019 – La ST-O 2019 (SAINT-ORENS) : 90 km

Nous étions deux pour rejoindre **SAINT-ORENS** à l'invitation de nos Amis du club local.

Départ 7h place 60, à 7h45 nous étions quartier Cathala ; tout de suite un petit café, pour sillonner les belles routes du Lauragais que nous n'avons pas l'habitude d'emprunter.

Une petite balade de 89 km avec 969 mètres de dénivelé positif.

Une allure guillerette à 28 km/h pour **Christian** et **Jean-Roger** avec toutefois un arrêt pour la traditionnelle saucisse grillée au 35^{ème} km et surtout la petite bière réconfortante à l'arrivée.

Belle matinée pour ce dimanche 1^{er} Septembre où nous revenions sur **BRUGUIÈRES** aux douze coups de midi.

Amitiés – **Jean-Roger**

CPB - Week-end à ROSES (Espagne) - du Vendredi 06 au Dimanche 08 Septembre 2019

FSGT – Dimanche 08 Septembre 2019 – départ : SALLES / GARONNE - «38^{ème} Randonnée du Volvestre»

FSGT – Dimanche 15 Septembre 2019 – départ : SAINT-ALBAN - «Flèche Occitane Cyclo»

FSGT Commission – Dimanche 21 Septembre 2019 – départ : AUCAMVILLE - «La Rando d'automne»

FSGT – Dimanche 22 Septembre 2019 – départ : LAUNAGUET - «34^{ème} Rando. Souvenir Gérard Gissot»

FSGT – Dimanche 29 Septembre 2019 – départ : PECHBONNIEU - «33^{ème} Randonnée du Relais»

FSGT – Samedi 05 Octobre 2019 – départ : VILLEFRANCHE de LAURAGAIS - «Randonnée de Cocagne»

FSGT – Samedi 12 Octobre 2019 – départ : LASSERRE - «Randonnée des Châtaignes»

FSGT – Dimanche 13 Octobre 2019 – départ : SAUBENS - «La Ronde Saubenoise»

FSGT – Dimanche 20 Octobre 2019 – départ : BALMA - «La Jean-Paul LAULETTA»

FSGT – Dimanche 27 Octobre 2019 – départ : ESCALQUENS - «La Lauragaise»

FSGT – Dimanche 03 Novembre 2019 – départ : BLAGNAC - «La Rando Humanitaire»

Les cycloportives et autres randos

Les Copains CYFAC : 5 et 6 Juillet 2019

Le Jeudi 4 juillet, j'ai rejoint directement à la base de loisirs qui sera d'ailleurs le point de départ et d'arrivée, mon ami d'enfance **Alain**, qui est venu faire le parcours des 3 jours avec moi. Nous récupérons les engagements et le cadeau, pour ma part ce sera une housse vélo. Moi j'y suis allé en voiture (426 kms) et lui, en cyclo camping/chambre d'hôte depuis notre village d'enfance **L'ISLE-EN-DODON** (600 kms).

La chambre et table d'hôtes « Au vieux four » est au lieu-dit **ETAGNON**, à 5 kms de la commune d'**AMBERT**. Le cadre est agréable, les propriétaires sont super sympathiques et tout le confort est présent. Nous sommes accueillis avec un rafraîchissement (gratuit).

Il fait très beau et chaud, nous avons mangé en plein air, nous étions que 2 cyclos ce soir-là et la famille ; j'avais passé les consignes pour un repas de « cycliste » et la propriétaire a bien tenu compte de ma demande. Le plat principal était un rôti de veau aux tagliatelles avec une sauce au chorizo, je passe sur le reste, ce n'était plus cyclo. Je laissais la voiture au Gîte pour la sécurité ; nous y reviendrons le samedi soir.

Le lendemain, vendredi, en voiture, nous amenons les sacs au départ et revenons au gîte pour partir en vélo à huit heures. Les vélos sont prêts : gonflés, plaque de cadre installée et dans le sac à dos pour ma part, le plan de route avec tout le nécessaire pour réparer car nous serons autonomes sur les 2 premiers jours. **Alain**, lui, part avec sa randonneuse et les 2 sacoches avant remplies, le tout pour environ 25 kg. La matinée est agréable, nous roulons avec des parisiens, des sarthois et des québécois, des gens de tous bords, c'est convivial, pas de chrono.

A la séparation du 300 km et 409 km, notre moyenne en prend tout de suite un coup, avec une bosse de 3 à 4 kms, et des passages à 14%. Heureusement, elle monte par paliers ; ce sera l'une des plus difficiles du parcours. Il fait déjà très chaud ; vers midi et dans l'après-midi mon GPS marquera 35°. Nous avons des points d'eau gratuits chez des commerçants, une boisson + 1 litre d'eau ; tout ceci est très bien précisé sur nos feuilles de route. A mi-parcours, le repas est le bienvenu, copieux et à l'ombre, Nous pouvons recharger les bidons avec de l'Overstim-S, ... il en faudra.

Le parcours est exigeant, les pourcentages ne sont pas énormes : 5, 6, 7 % max mais les montées durent en temps, c'est usant, pas de plat. Nous ferons 150 kms avec un D+ de 2 902 m. Enfin, nous arrivons aux gîtes les 2 frères, à **ECHANDELYS**, où l'on nous attend dans un petit salon préparé ; boissons, chocolat, cake et 1 € la bière hollandaise car l'établissement est tenu par un couple de hollandais. A la chambre où nous sommes 3, nous ferons la connaissance d'un cyclo solitaire, **Patrick**, de la région de **ROANNE**, avec qui nous allons sympathiser et rouler tout le lendemain et qui nous laissera ses coordonnées. A table, une vingtaine de personnes dont 2 organisateurs bénévoles qui se joignent aux repas et iront parfaire les fléchages pour le circuit du lendemain. Un bel orage en soirée viendra rafraîchir l'atmosphère pour une bonne nuit réparatrice.

Le samedi départ à 8h. Nous devons tout d'abord rejoindre le circuit depuis **ECHANDELYS**. La journée s'annonce encore très chaude et nous aurons encore 35° au plus chaud de la journée. **Alain** donne ses sacoches avant à l'organisation pour s'alléger un peu (il aurait dû les garder pour être au même niveau que moi). Une petite surprise nous attend pour monter jusqu'au château d'**USSON** : un kilomètre à 14%, avec une route complètement dégradée ; il est vrai que durant tout le parcours le goudron fondait par endroits et je n'avais encore jamais vu des plaques d'enrobé complètement arrachées, très certainement par la circulation. Enfin, après 150 kms et un D+ de 2 383 m, nous arrivons à l'hôtel « La vie en rose », de très bon confort : WC, douche et 2 bons lits dans la même chambre. Le reste, toujours du même niveau : bon repas et convivialité ; comme le soir précédent, nous étions toujours un petit groupe de 20, avec d'autres cyclos.

En fait, sur les 409 kms, nous avons fait 430 kms à cause de l'implantation des hébergements distants du circuit. Nous étions 150, et il se trouve que l'on retrouvait les mêmes groupes, ce qui nous a permis de lier d'amitié. Le soir rebelote, un bel orage pendant le repas.

Dimanche matin, départ 8h, pour un parcours plus court 136 kms mais avec un D+ de 3 014 m. Nous avons fait plusieurs cols dont le col du Béal, le col emblématique de la région. Sur ce dernier tronçon, il y avait plusieurs circuits et notamment des cycloportives de 92 et 155 kms. Nous avons profité de tous les ravitaillements et d'un repas rapide. Nous avons rencontré pas mal de gravillons sur certains tronçons du parcours, tout en restant très prudents dans les descentes. La chaleur était toujours présente, et après une belle descente, nous sommes arrivés à **AMBERT** sur les 16 heures. A partir de 17 h, nous avons pris un repas offert dans l'engagement avec tous les copains que nous avons pu nous faire sur le parcours depuis le 1er jour, c'était super !

Nous avons pu profiter de beaux panoramas typiques de ces monts du Forez. Il est vrai qu'**Alain** suscitait curiosité et admiration, le seul avec un vélo en acier, équipé cyclo/camping et qui larguait tout le monde dès que la route s'élevait ; moi je savais, eux non !

Samedi soir, retour au « Vieux four ». Il y avait des cyclos et 1 cyclote qui avaient fait les cycloportives ; toutes les discussions tournent autour du vélo, vous vous en seriez douté.

Retour le lundi après avoir acheté de la Fourme d'Ambert et de la gentiane : la Salers, des productions régionales.

Au final, un super séjour, avec une très bonne organisation et de très bons hébergements.

Et pour ceux qui aiment les performances : 430 kms avec un D+ de 8 300 m sur 3 jours.

L'an prochain, sur le parcours des 3 jours, il y aura la montée au Puy-de-Dôme.

PS : Alain rentre en vélo, il n'en avait pas eu pour son compte.

Amitiés, **Régis**

TRÈBES – PORT-LEUCATE : du Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019

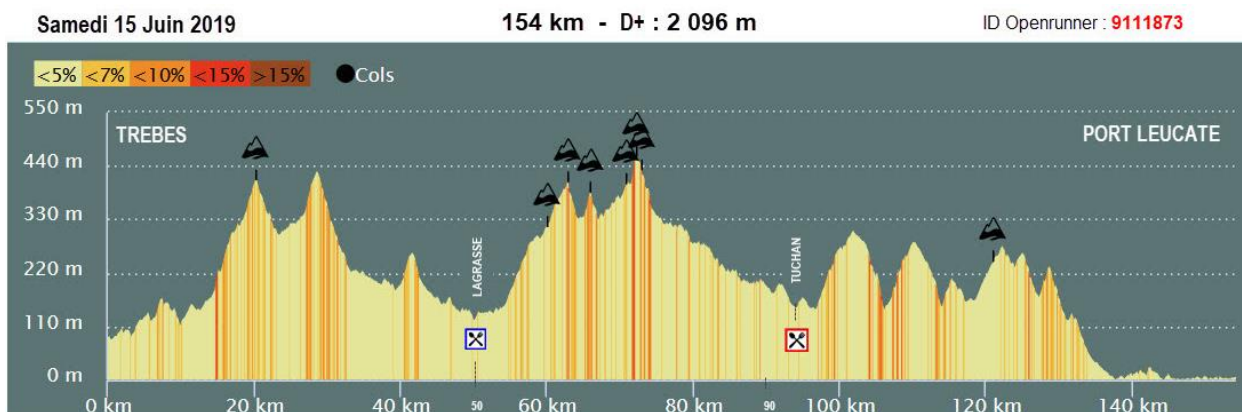
Ce samedi 15 juin 2019, **Marie-Paule** et **moi**, nous rejoignons **Jean-Marie** à TRÈBES. Comme toujours nous arrivons après lui, pas en retard, mais juste à l'heure.

Marie-Paule et **Jean-Marie** s'étaient inscrits très tôt (fin novembre), quant à moi je n'ai envoyé mon inscription, que le 17 mai, après m'être assuré que c'était encore possible. N'avoir que 2 jours de repos entre cette randonnée de 2 jours et notre Ardéchoise en 4 jours m'effrayait. Mais l'attrait de ce rendez-vous annuel avec l'équipe de TRÈBES m'a incité à passer outre. Je ne l'ai pas regretté.

Nous sommes donc trois au départ de l'édition 2019 de cette Randonnée de TRÈBES, nommons la ainsi afin de souligner la continuité et la tradition (9^{ème} participation pour **Jean-Marie**, 8^{ème} pour **moi** et 7^{ème} pour **Marie-Paule**). Si le nom et la destination ont changés l'an dernier, l'esprit et l'organisation sont restés les mêmes, merveilleusement efficaces et sympathiques.

Nous retrouvons nos amis de TRÈBES, **Bernard** et **Anselme** (les deux frères camarades de classe de **Jacques**), **leur beau-frère** (dont j'ai oublié le prénom), **Patrick** et **Christian** (palois depuis quelques années). Ils nous proposent comme souvent de rouler avec eux. J'en suis ravi, plus encore que d'habitude : nous aurons demain un fort vent de face et je souhaite m'économiser le plus possible pour ne pas puiser dans mes réserves avant d'entamer l'Ardéchoise.

Ainsi, en bon Capitaines de route, **Bernard** et **Anselme** rouleront presque toujours devant, côte à côte. **Leur beau-frère**, **Christian** et **Jean-Marie** prendront quelques relais, **Marie-Paule** et **moi** aucun. Nous leur devons une fière chandelle.



Samedi matin, la traversée des monts des Corbières se fait dans la brume et la fraîcheur relative, un fort vent $\frac{3}{4}$ arrière nous pousse.

Le repas de midi est, comme l'an dernier, servi à TUCHAN, et comme l'an dernier, le vin est bon et abondant comme à chaque repas qui suivra. La reprise se fait sans problème. Il fait beau. Le vent nous pousse.

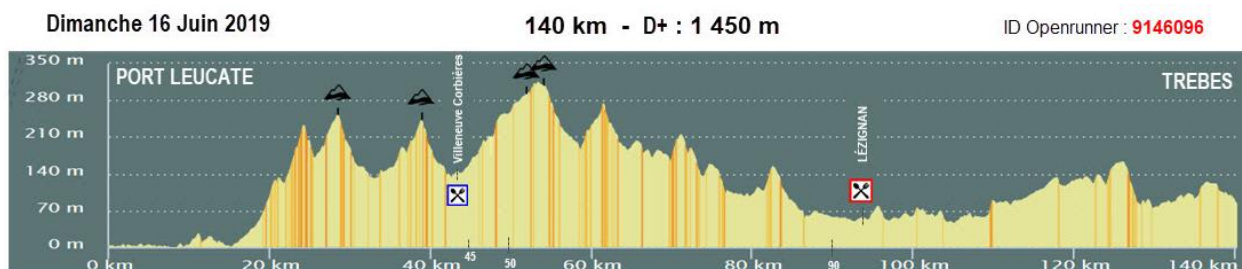
Le plus difficile de cette première journée a été de suivre le littoral entre LEUCATE et PORT-LEUCATE en restant sur nos vélos sur le côté droit de cette route fort passagère. Nous étions sans cesse rejetés sur la gauche par un très fort vent latéral venant de la terre.

Nous sommes, comme l'an dernier, hébergés au village des Corbières mais plus en retrait du restaurant et de la mer, dans la partie mobil-home. Nous partageons un mobil home confortable avec **Jean-Marie**.

Cette année, pas de rupture de bière, elle coule à flot, il fait chaud. Le repas du soir est servi à table. La qualité, l'abondance des plats, tout comme le service ne souffrent aucune critique. Le restaurant organise une fête musicale jusqu'à très tard dans la nuit. Heureusement que nous en sommes loin, sans cela nous n'aurions pas pu passer une bonne nuit.

Dimanche matin, nous partons à l'heure prévue : 8h 30.

Le vent se lève, il est fort, $\frac{3}{4}$ face. Il est très difficile de s'en protéger. **Marie-Paule**, bien que reposée au mieux de la veille, a du mal à suivre. Je suis inquiet, pour elle bien sûr, mais aussi pour moi, je veux rouler à l'économie. Cela ne va pas être possible. Vivement que nous quittions ce satané littoral. Vent de face, ce sera plus facile de se protéger et peut-être que les montagnes nous abriteront un peu.



Première ascension, **Marie-Paule** est de plus en plus mal. Je sens le malaise vagal arriver. Je me tiens à son côté et, paf, j'ai juste le temps de la retenir et d'amortir la chute. **Gilbert** qui conduit la voiture balaie a vu la chose. Il est affolé. Il insiste pour appeler les pompiers. Je lui explique que c'est inutile et que tout va rentrer dans l'ordre. Néanmoins pour ne pas trop ralentir nos amis, **Marie-Paule** accepte de placer le vélo sur le porte vélo et de monter dans la voiture.

Il reste 20 km environ à parcourir jusqu'au ravitaillement intermédiaire. **Marie-Paule**, comme chaque fois, « s'est refait la cerise ». Elle reprend son vélo. **Bernard** et **Anselme** devant, côte à côte, et nous derrière, nous rejoignons **LÉZIGNAN-CORBIÈRES** où nous mangeons.

Puis c'est le retour vers **TREBES**. **Hervé** nous y attend avec des bières fraîches.

Nous avons pu nous protéger, nous avons beaucoup moins souffert que je le craignais.

Deux jours plus tard, au départ de l'Ardèche verte, je ne ressentirai aucune fatigue. Il eut été bien dommage de ne pas aller à Trèbes.

Une dernière photo, il faut à regret repartir, **Marie-Paule** et moi vers **GRATENTOUR**, **Jean-Marie** vers **ALBINE**.

Nous remercions **Hervé** et toute l'équipe ainsi que **Bernard** et **Anselme**.

Nous leur disons à l'année prochaine.

Nous avons parcouru à l'aller 152 km et gravité 2 034 m, au retour 126 km et 1 198 m soit au total 278 km et 3232 m

Amitiés à tous,

Claude

Notre ARDÉCHOISE : du Mercredi 19 et Dimanche 23 Juin 2019

Ce mardi 18 juin à 7h15, nous sommes neuf sur le parking de Super U,

Dominique, Gérard R, Gérard C, Jean-Pierre C, Jean-Pierre V, Patrice, Jean-Roger, Christian et moi, pour nous rendre à **SAINT-FÉLICIE** en Ardèche.

Nous nous répartissons entre la voiture de Gérard R et celle de Dominique, avec tous nos bagages mais seulement huit vélos. Dominique pas assez entraîné a préféré renoncer à rouler. Il s'est très gentiment proposé pour faire l'assistance pendant la randonnée. Cela n'a pas été inutile car deux d'entre nous ont eu besoin de ses services.

Une première halte à **BARAQUEVILLE** pour acheter du pain, pour profiter du café qu'avait préparé **Gérard R** et d'une spécialité aveyronnaise achetée sur place par **Jean-Pierre C**. J'en ai oublié le nom mais pas le goût. C'est une sorte de chausson aux pommes, avec de la pâte brisée à la place de la pâte feuilletée et une garniture faite avec des pruneaux à la place des pommes. C'est excellent. Merci à toi **Jean-Pierre** de nous avoir proposé cela.

Une seconde halte vers midi à **PRADELLE**, au-dessus de **LANGOGNE**, pour manger notre casse-croûte puis prendre le café.

A **SAINT-BONNET-LE-FROID**, situé à 40 km environ de **SAINT-FÉLICIE**, nous entrons dans la zone de l'Ardéchoise. Une forte émotion m'envahit. Banderoles, fanions, pancartes, tout annonce la fête. Nous emprunterons cette même route demain, mais à vélo cette fois, lors de notre première étape.

Enfin c'est l'arrivée à **SAINT-FÉLICIE**, il est tôt, 15h environ, nous avons le temps de faire les dernières démarches d'inscription et de visiter l'espace exposition-vente de matériel, vêtements et autre.

Nous rejoignons ensuite notre lieu d'hébergement, à **COLOMBIER-LE-VIEUX**, 10 km environ de **SAINT-FÉLICIE**. Un corps de bâtiment du 13^{ème} siècle et 15^{ème} siècle entièrement et parfaitement rénové avec l'aide du service des monuments historiques. Nous accédons à notre gîte situé sous les toits par un grand escalier en pierre. Ce gîte nous est entièrement réservé. 4 grandes pièces, 3 d'entre elles communiquent par la charpente entièrement visible, c'est très beau ; une inquiétude toutefois, en fait il y a un seul volume séparé par des cloisons hautes. Une salle d'eau avec 1 lavabo et une douche complète le lieu. Un second point d'eau, un évier, se situe dans la première pièce qui est un séjour-cuisine que **Jean-Roger** et **Jean-Pierre V** transformeront en chambre en déménageant leur lit.

Nous y passeront confortablement les 2 premières nuits, celle de mardi à mercredi puis celle de mercredi à jeudi.

Le soir nous décidons de nous rendre à l'endroit où **José** nous a quittés en 2013. C'est juste à côté, nous y allons à pied. Nous avons une pensée émue et profonde pour lui.

Le lendemain, déjeuner à 6h départ en voiture pour **SAINT-FÉLICIE** à 6h40, dépôt de la voiture de **Gérard R** au parking. Elle y restera les 4 jours complets.

Il est 7h40 ce jeudi 19 juin 2019, nous passons sous le portique de départ de « l'Ardèche verte ».

Il fait beau, chaud même. C'est la fête dans chaque village traversé ou presque. Nous prenons du retard. Tant pis. Comment pourrions-nous passer sans s'arrêter, sans saluer tous ces villageois, sans participer un peu, sans manger tout ce saucisson, ce fromage, ce pain d'épice artisanal et ces belles cerises ?

Cette première journée nous avons parcouru 144 km et fait 2 327 m de dénivelé. **Gérard** et surtout **Patrice** l'ont trouvé dure sur la fin. Pour ma part, préférant la tactique de la tortue à celle du lièvre, je termine bien.

A l'arrivée à **SAINT-FÉLICIE**, **Jean-Roger** est sûr qu'il faut passer sous 2 portiques celui de l'arrivée de « l'Ardèche Verte », notre première étape, puis celui du départ « des crêtes » nos 3 étapes suivantes. Je ne le pense pas, je crois bien avoir lu que le portique d'arrivée de « l'Ardèche verte » fait office de portique de départ « des crêtes ». Mais si j'avais mal lu, si je me trompais, s'il avait raison ? Alors nous cherchons ce second portique. Il n'est pas en place. Il n'y sera que le lendemain. Nous demandons à plusieurs organisateurs de « l'Ardéchoise ». Tous nous disent qu'il nous faudra passer sous ce deuxième portique le lendemain et ainsi revenir à **SAINT-FÉLICIE** alors que notre hébergement est déjà sur la route de notre seconde étape. Tous font grise mine, ils sont persuadés, qu'il nous faudra revenir à **SAINT-FÉLICIE** le lendemain. Mes arguments n'y font rien. Il faudra attendre l'arrivée au gîte pour relire les procédures et ainsi redonner le sourire à l'équipe.

Nous quittons, le lendemain, jeudi matin à 6h40, à vélo cette fois, ce si beau gîte, avec regret, Le soir venu nous comprendrons combien ces regrets étaient plus que justifiés.

Patrice choisit de ne pas rouler ce matin-là et d'accompagner **Dominique** dans la voiture.

Cette étape est longue. Nous la savons difficile. Elle le sera, difficile mais belle surtout la descente dans la vallée de l'Eyrieux, un site exceptionnel. En revanche, il y a eu sur cette zone de circuit, beaucoup plus de ravitaillements que les années précédentes.

Arrivés au col de Faye à mi-parcours, nous mangeons notre traditionnelle salade de pâtes accompagnée, pour moi, d'une bonne bière bien fraîche ou, pour les autres, de cette boisson américaine sucrée, noire et gazeuse. **Christian** qui n'a pas vu qu'il pouvait être servi de la bière, boira de l'eau, je crois.

Après ce petit repas, **Gérard R** choisit de ne pas reprendre le vélo et de tenir compagnie à **Dominique** et **Patrice** dans la voiture. Les autres repartent en suivant une ligne de crête qui réunit le col de la Faye au col de Mézilhac. Nous comprenons alors pourquoi notre parcours se nomme « Les Crêtes ».

Dans la descente du col de Mézilhac, une forte pluie s'abat sur nous, un peu avant **ANTRAIGUES-SUR-VOLANE**, lieu du pèlerinage de **Jean-Pierre C**. Le but essentiel de son « Ardéchoise » était de se recueillir sur la tombe de Jean FERRAT. Il faut donc se mettre en quête de celle-ci.

Il pleut, les tombes et le côté « Fan Club » ne me passionnent pas. La tortue que je suis, décide de poursuivre son chemin pour s'avancer et éviter ainsi de retarder le groupe. La tortue sera rattrapée peu avant l'arrivée à notre hébergement.

Nous sommes fatigués et mouillés. Nous avons parcouru 185 km et gravi 3192 m de dénivelé, la fin en partie sous la pluie.

Mauvaise pioche que cet hébergement qui nous attend. Nous devons nous répartir entre 2 mobil-homes prévus chacun pour une famille de 2 parents avec leurs 2 enfants. L'un des deux dispose d'un canapé lit dans la pièce centrale. Quatre d'entre nous devront dormir à deux dans un lit 2 places dans des chambres minuscules. Les draps sont des draps jetables inconfortables. Sur un de ces 2 lits, ces draps sont des draps de lit 1 place. Un des 2 mobil-home n'a pas de chauffage opérationnel, impossible d'y faire sécher les vêtements et les chaussures trempés. Nos sacs ont été déposés à la descente du fourgon les transportant sous une simple bâche, le sac de **Patrice** a pris l'eau. La nuit n'est pas très réparatrice pour nos corps fatigués.

Pour le lendemain, il est prévu de la pluie à partir du milieu de l'après-midi. Nous aurions souhaité partir très tôt pour l'éviter autant que faire se peut. Impossible, le petit déjeuner n'est servi qu'à partir de 7h et en plus ce service est lent.

Nous ne démarrons donc qu'à 7h 45 pour cette 3^{ème} étape qui nous conduira sur le plateau Ardéchois, au Mont Gerbier des Joncs. L'ascension débute difficilement. Pour ma part, la nuit ne m'as pas permis de récupérer des efforts de la veille. Mais les choses s'améliorent au fur et à mesure que nous avançons.

Vers 13h, nous nous arrêtons au col du pendu pour commander un sandwich et une bière, du moins pour les gens de culture européenne, pour les autres de cette boisson américaine bizarre. La pluie menace, elle commence à tomber finement dès que nous repartons. Peu avant le Lac d'Issarlès, c'est le déluge. Impossible de se mettre à l'abri, pour moi qui suis encore dans l'ascension du col, et pour les autres qui m'attendent patiemment en haut du col. La pluie cessera une quinzaine ou trentaine de minutes plus tard pour reprendre dans la soirée et la nuit. Une dernière petite soupe prise à **SAINTE-EULALIE**, une dernière réparation de crevaison et c'est l'arrivée au gîte.

Bien que collectif, ce gîte est très correct, un lit pour chacun, de vrais draps, du chauffage pour sécher les vêtements, le sac déposé à l'intérieur par le fourgon de transport de bagage, petit déjeuner servi dès 5h30, le grand luxe par rapport à celui de la veille. La nuit s'annonce bonne, elle le sera.

Au matin 6h 30, il fait très beau sur les montagnes. La pluie a cessé pendant la nuit.

Arrivé juste en haut du col du Mont Gerbier des Joncs, **Patrice**, qui a eu des problèmes de selle la veille, choisi de prendre le circuit court, descendre directement sur **SAINT-MARTIAL**. Il entraîne **Gérard R** dans son sillage. Nous autres six, après **LES ESTABLES** et le tour du Mont Mézenc, nous poursuivrons sur le plateau du Lignon. Une nouvelle route choisie par « l'Ardéchoise » l'an dernier, ou il y a deux ans. Aucun de nous ne connaît.

C'est la première fois que je fais la route qui relie le Mont Gerbier des joncs aux **ESTABLES** sous le soleil du matin. Je suis toujours arrivé aux **ESTABLES** le soir, et sauf cette triste année 2013 toujours sous la pluie. Le spectacle est grandiose. Cela suffirait, si ce n'était déjà fait, à effacer tous les désagréments précédents et le long et fastidieux entraînement que je me suis imposé.

Sur le plateau du Lignon, il bruine et il fait froid, mais le très chaleureux accueil des villageois nous réchauffe le cœur et aussi nous remplit le ventre. Il y a beaucoup de saucisson, de fromage, de crème de marron, et aussi de musique. La bruine s'arrête, il refait beau.

Nous rejoignons le circuit habituel en descendant sur **ROCHEPAULE**, une chanteuse de talent y interprète « Ma Liberté » de Georges MOUSTAKI, d'autres suivront dont l'AZIZA de Daniel BELLAVOINE. Je serai bien resté pour l'écouter mais les autres voulaient partir.

Nous poursuivons notre descente dans la vallée du Doux puis c'est la dernière ascension vers **LALOUVESC** et enfin la longue descente rapide sur **SAINT-FÉLICIE**.

Pour cette dernière étape 136 Km auront été couvert avec un dénivelé de 1 825 m.

Il est 14h ce samedi 22 juin 2019, nous passons sous le portique d'arrivée.

Au total, 4 jours de vélo, 587 km, 10 046 m.

Je suis mieux passé que je ne le craignais. Pour moi la tactique de la tortue est la meilleure. Mais arrivé le lundi à mon bureau, j'ai réalisé qu'il y avait une 2ème raison. Ma référence était 2011 quand nous avons fait « la grande Ardèche Verte » puis « La petite Méridionale » en 4 jours avec **Jean-Roger**. Nous avons parcouru alors 705 km et gravi 12 000 m de dénivelé. Voilà pourquoi je suis bien passé. Il n'y a pas de miracle.

Après avoir mangé le repas servi par « L'Ardéchoise » et rempli les formalités d'arrivée, nous rejoignons l'hôtel à **MONTFAUCON-EN-VELAY**, hôtel très confortable pour cette dernière nuit.

Le lendemain dimanche ce sera le retour sur **BRUGIÈRES** et **GRATENTOUR**. Heureux d'avoir fait tout cela mais triste aussi que l'aventure s'achève. La traversée de **SAINT-BONNET-LE-FROID** était plus joyeuse à l'aller qu'au retour.

Une seule solution s'offre à moi : y revenir.

Très amicalement à tous.

Claude

Les randonnées du C.P.B.

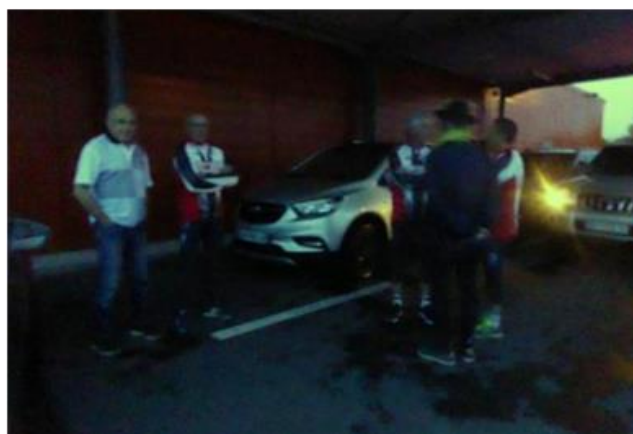
Samedi 25 Mai 2019 – « La Balade à José » : partie remise

7^{ème} édition de la rando C.P.B. à ALBINE, organisée par **Jean-Marie** et **Agnès**. Un circuit est élaboré pour les cyclos et un circuit pour les marcheurs qui sont au nombre de quatre : **Agnès, Sylviane, Sylvie** et **Jean**. Comme chaque année, le départ groupé est prévu au même lieu et à la même heure.

A 6h 00 du matin pour les cyclos, un peu plus tard pour les marcheurs. Mais cette année, le ciel lourdement chargé va changer la donne. La pluie ne cesse de tomber. Toutefois, cela est sans surprise car les prévisionnistes de Météo France nous avaient prévenus. Bien que l'effectif des participants soit légèrement en baisse cette année, à l'heure dite, huit cyclistes sont présents :

Marie-Paule, Jean-Roger, Christian M, Patrice, Gérard C, Gérard R, Régis et **Josiane**.

Nous voici réunis sous l'espace couvert du **SUPER U**. Mais voilà, la pluie ne lâche rien.



Alors que nous sommes là, dubitatifs, un semblant d'éclaircie pointe de temps à autre, la pluie s'apaise nous donnant l'impression que le ciel va se dégager. Nos moments d'espoir sont de courte durée... et... re-la-flotte !!!

Nous attendons patiemment, mais, il est quand même temps de prendre une décision aussi, nous actionnons le plan B qui présente l'avantage de deux options possibles :

- Soit, nous rejoignons ALBINE ce qui va, peut-être, permettre au temps de s'éclaircir..... mais personne n'y croit vraiment,
- Ou bien, si aucun effort n'est fourni du côté de la météo, nous contactons nos organisateurs en leur demandant ce qu'ils pensent de la situation et nous déclarerons forfait éventuellement.

Donc, nous essayons, mais en vain, de joindre nos compagnons, mais à 6h 00 du mat, eux sont encore bien au chaud sous la couette et n'entendent ni la pluie qui tombe, ni la sonnerie du téléphone... comme je les comprends, je dirais même que je les envie !

Le sort en est jeté, nous ne pouvons pas leur faire faux bond, aussi le convoi des quatre véhicules se met en route.



Mais le temps ne s'arrange pas, bien au contraire.

Nous comprenons qu'aujourd'hui il n'y aura pas de miracle pour le temps. L'heure est bien avancée, aussi à **GRAGNAGUE**, nous faisons un arrêt pour tenter un nouvel appel téléphonique vers **ALBINE**.



Ouf ! **Jean-Marie** répond mais nous donne de mauvaises nouvelles concernant les conditions météo sur la région. Tout se réduit comme peau de chagrin !

Après un rapide conciliabule, avec **Jean-Marie**, le renoncement est décidé à l'unanimité et notre ami propose de différer la rando au 09 juin. Merci **Jean-Marie**.

Toutefois, il en est un, **Jean-Roger**, qui ne souhaite pas que le groupe se sépare sur une trop grosse déception, et, comme s'il voulait apaiser notre mécontentement, nous propose une pause ravito à son domicile. Cela est très sympa, mais **Colette** va devoir quitter son lit plus vite que prévu....

Aussitôt dit, aussitôt fait, quelques instants plus tard, nous voici tous attablés dans la salle à manger de la famille **BAQUÉ**, devant un petit-déjeuner bien garni, saucisse sèche arrosée de vin rouge (dedans c'est du vin, dehors c'est de l'eau, au choix...), viennoiseries, gâteaux et bien sûr le café, pour nous remettre des efforts déployés durant ces premières heures de la matinée.





En dépit de l'humeur ombrageuse de la météo ce moment, que chacun a apprécié, a été très sympa et convivial. Il est environ 9h 00 lorsque tout le monde « décampe » pour regagner ses pénates, et que l'avenue des Cévennes retrouve son calme.

Bye bye !!



Merci **Jean-Roger** et surtout pardon à **Colette** pour lui avoir fait quitter son lit un peu brutalement à cause d'un peloton de cyclistes qui, aujourd'hui... vont se sentir en manque...

Amicalement, *Josiane*



Dimanche 09 Juin 2019 – « La Balade à José » : enfin !

Nous avons été chaleureusement accueillis par **Agnès** et **Jean-Marie**.

La météo est vraiment capricieuse cette année. Après un petit déjeuner très apprécié, nous sommes partis en direction des monts de **LACAUNE** ; des bruits sourds se font entendre et voilà que quelques éclairs viennent illuminer le ciel. L'enfant du pays décide de changer de direction et de nous amener vers le Minervois, très bonne décision car nous avons bénéficié d'une belle journée. Pas de marcheur cette année et une cyclote avec un VAE qui nous a fort bien guidé durant le parcours.

Une sortie que la plupart connaissent, une pause grignotage à **LA LIVINIÈRE** et un petit tour par **le roc Suzadou** pour le point de vue. Il faisait si beau que nous avons mis les tables dehors et nous avons apprécié notre repas, amélioré par le salé aux fèves et la spécialité "dessert" dont j'ai oublié le nom (pardon **Agnès**),



le tout accompagné de Minervois sélectionné par le caviste de circonstances.



Pour ceux qui seraient intéressés, le beau circuit que **Jean-Marie** proposait pourrait se faire par une belle journée d'été.

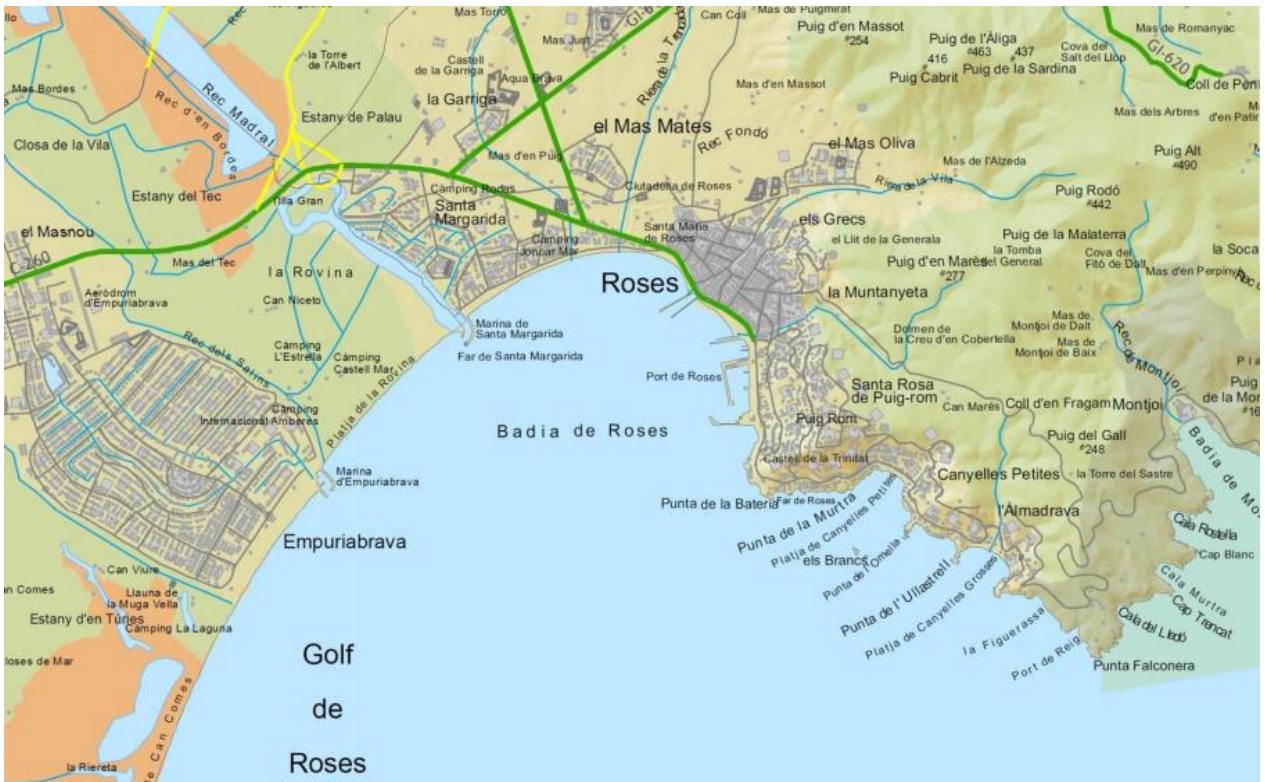
Amitiés – Régis

Nouvelle aventure du C. P. B. à

ROSAS

Du 06 au 08 Septembre 2019





« TOUT VIENT A POINT A QUI SAIT ATTENDRE »

Cela a pris un peu de temps mais c'est fait, notre séjour de détente en bord de mer à **ROSAS**, au nord de la Costa Brava, commence ce vendredi 06 septembre.

En voici le « pense-bête » ou, plus élégamment dit, le programme que chacun suivra au gré de ses désirs.

Bien sûr, il y aura en priorité les activités sportives : vélo, marche, natation, plage. Les activités plus culturelles : visites des villages avoisinants, musées, etc. sans oublier une activité plus douce, le shopping en évitant une surchauffe de la carte bleue 😊.

Mais aussi, il y aura les agapes, les boissons, les rires et la bonne humeur omniprésente au C.P.B.

Côté vélo, car n'oublions pas qu'il s'agit de l'activité essentielle pour la plupart d'entre nous, 15 cyclistes sont prêts à sillonner les routes de la Catalogne :

Marie-Paule, Claude, Jean-Marie, Gérard C, Robert, Bernard, Jean-Pierre V, Christian F, Régis, Gilbert R, Jean-Roger, Christian M, Gérard R, Louis et Josiane.



Alors que 11 marcheurs vont parcourir le sentier du littoral, et autre, si la forme, l'énergie et le désir sont au rendez-vous. Il s'agit de :

Jackie, Sylvie C, Monique, Marie-Gloria, Agnès, Nicole, Colette, Sylviane, Josette, Danielle et Jean.



Notre camp de base est à l'hôtel **MONTECARLO** *** situé dans le quartier **SANTA MARGARIDA**, avec accès direct à la mer et à la promenade maritime.



Durant ces deux jours, pas de performance à réaliser, ce qui compte c'est l'observation des paysages et le plaisir de rouler ou de marcher en groupe.

VENDREDI

Arrivés sur place suffisamment tôt, **Jean et moi** sommes dépités car, nous sommes accueillis par une rigoureuse tramontane qui décoiffe sérieusement. Certes, c'est du bleu et du jaune dans le ciel mais.....demain, sur le vélo, nous allons être durement secoués !!! J'ai voulu faire une tentative vers **CADAQUÈS** et me suis vite arrêtée tellement les rafales étaient violentes et suis remontée dans la voiture.

Mauvaise nouvelle aussi pour les randonneurs car nous apprenons que tous les sentiers de randonnée dans le parc naturel du **CAP DE CREUS** (prononcer Créous) sont fermés par sécurité afin d'éviter que les incendies des régions avoisinantes ne se propagent jusque-là.

C'est contrariant car nous devons littéralement changer de programme. A chaque jour suffit sa peine. Attendons demain.

A partir de 16 h 00 les arrivées s'échelonnent. Quelques difficultés pour avoir une place de parking mais chaque voiture a trouvé sa place.

Avec **Jean** nous accueillons tout ce petit monde en leur conseillant de se rapprocher du comptoir d'accueil afin de retirer la clef de leur chambre. Ensuite, chacun regagne sa « suite » pour s'installer.

20h 00, nous nous retrouvons tous au bar de l'hôtel pour l'apéritif offert par le club.



Pendant que les tables se garnissent, la Présidente nous exprime ses paroles de bienvenue en nous souhaitant un excellent week-end car le week-end commence ce soir.





Bien sûr nous n'échappons pas à la boisson apéritive typique de l'Espagne : **la Sangria** accompagnée de ses babioles salées.

Ce breuvage est servi dans une grande potiche en terre de quoi hydrater un régiment.



Nous trinquons allègrement. A l'instant T, nous pouvons constater que personne ne souffre de rhumatisme ou autre douleur dans les bras car tout le monde lève bien le coude et c'est bien ainsi. Les folles douleurs on les oublie.

Je ne citerai pas de nom, mais, même à 83 ans le coude fonctionne aussi bien que les jambes.



Les verres se vident et se remplissent. Il faut « assécher » le contenant ... mais attention !

21h 00, nous changeons simplement de pièce et glissons dans la salle à manger pour le dîner.

Grande salle très lumineuse avec de grandes baies vitrées.

A cette période de l'année la salle à manger est bondée. Nous nous installons sur les tables réservées à notre club.

Un buffet est à notre disposition avec un grand choix d'entrées, de viandes, poissons, légumes, grillades et desserts, le tout arrosé de vin rouge et rosé du pays et d'eau.



Je me demande si je ne suis pas victime des effets de la sangria, **Jean** en est tout éberlué 😊 !!!

Je vais quand même vous donner un petit conseil. Si, pour certains, à la fin du repas, après la sangria, le vin rouge, le vin rosé, l'environnement vous paraît flou (par exemple, comme sur la photo ci-dessous), pas de souci, vous n'aurez qu'à prendre l'ascenseur et regagner votre chambre en prenant soin de ne pas vous tromper de numéro 😊



Mais au C. P. B. il n'y a que des sportifs et ils sont très sérieux.
Quoique, chez les filles, j'ai quelques doutes, nous en aurons la preuve plus tard.... !

La salle se vide, il n'en reste qu'une mais oui, c'est bien elle ... c'est notre Présidente qui fait preuve de péché de gourmandise. Ah le chocolat ! Imperturbable, elle racle son assiette, elle ne veut pas en perdre une miette !!!! J'avais bien remarqué qu'elle semblait attirée irrésistiblement par la fontaine au chocolat, laquelle, je pense, en a séduit bien d'autres.



C'est repus que nous sortons faire une balade nocturne le long de la marina avec son complexe hôtelier en front de mer. Ce lieu piétonnier est agréable pour se promener, écouter la musique en se laissant aller à une petite danse.



Il règne encore comme un parfum de vacances, jusque dans la démarche nonchalante des promeneurs le long du littoral.



... puis ce sera dodo.

SAMEDI

Ce matin **SANTA MARGARIDA**, nous sort le grand jeu : ciel bleu, soleil, **disparue la tramontane**. Un léger souffle, mais rien de méchant. C'est à peine croyable. Je n'en reviens pas. Parfois la providence fait bien les choses. **Robert**, pour cause d'indigestion ou autre ... ne nous accompagne pas ce matin.

Après un copieux petit-déjeuner le rassemblement pour les cyclistes est prévu à 8h 30 au plus tard. Le parcours du jour est un peu exigeant et le timing doit être respecté. Avant le départ, la photo de groupe et 8h 45 les manivelles se mettent en mouvement.

Quant aux marcheurs ils bénéficient d'un départ moins précipité.



Nous nous éloignons par la belle avenue de la plage bordée de palmiers et prenons la grande route en direction de **VILAJUIGA**



Nous arrivons au sein des terres riches de la Catalogne au village de **VILAJUIGA**. Nous marquons un arrêt avant la montée quand **Loulou** décide d'avancer. Je l'accompagne ainsi nous pouvons monter à notre rythme. A partir de là, changement de braquet, la route va s'élever insensiblement durant une dizaine de kilomètres pour atteindre le col de **SAN PERE DE RODES** (Altitude 517 m). Les pourcentages sont assez réguliers 7 et 9 %, le revêtement est bon, il y a très peu de circulation.



Loulou est en forme, que du bonheur !



Devant nous la route se faufile au milieu des champs d'oliviers.

Les hectomètres défilent sous nos roues. Je suis surprise de ne pas voir le groupe nous rejoindre. Je décide de m'arrêter pour les attendre en laissant **Loulou** continuer. Je fais une ou deux photos et j'attends patiemment, mais je trouve cela anormal.



Une voiture passe je lui fais signe, elle stoppe et le conducteur me précise que le groupe est encore en bas. Que s'est-il passé ? Enfin, je les aperçois. **Jean-Pierre** me précise, crevaison de **Gilbert** et de **Claude**. Me voilà rassurée.

Ils arrivent les uns après les autres. Nous pouvons continuer.





Bien sûr les plus rapides s'échappent. Nous sommes éparpillés. Chacun adopte la cadence qui lui convient pour se regrouper au sommet.

Enfin le dernier coup de pédale, le sommet est atteint et nous gratifie d'un panorama simplement somptueux. Vue sur la baie d'**EL PORT DE LA SELVA** et sur la baie de **LLANÇA**.



En plus des crevaisons j'apprends qu'il y a eu une erreur d'aiguillage au centre du village. Ils ont occulté le panneau indiquant la direction **San Père de Rodés**, ont pris la mauvaise route et ont fait quatre ou cinq kilomètres en plus.

Petit à petit tout le monde arrive.



Dernier regard, dernières sensations et nous attaquons la descente tortueuse où la route, il y a encore quelques mois était dans un état désastreux, aujourd'hui c'est un billard. Ce qui nous permet de jouir du paysage qui est superbe.

Voici **EL PORT DE LA SELVA**. Petit arrêt regroupement et nous partons affronter la montée vers **CADAQUES**. Insensiblement la route se cabre gentiment et n'en démordra pas durant une dizaine de kilomètres mais à des pourcentages plus doux que dans le **San Père**.



Il est 11h 20 nous arrivons, de façon espacée, au carrefour où nous allons basculer vers **CADAQUES**, si le temps le permet, car nous devons respecter l'horaire du déjeuner qui est servi jusqu'à 15h 00. Nous sommes tous là, sauf **Loulou** qui est peut-être fatigué car il manque d'entraînement.

Maintenant, nous avons une décision à prendre :

- soit descendre jusqu'à **CADAQUES** et continuer jusqu'au **CAP DE CREUS**, 26 km en plus aller-retour, mais la balade vaut le détour,
- soit retour à **ROSAS**.



La décision est prise nous faisons deux groupes. Les plus performants attendent **Loulou** afin de savoir s'il souhaite continuer ou non, pendant que les autres commencent à descendre pour gagner du temps. Et c'est parti pour le premier groupe.

Cette descente est belle. La route est magnifique, les larges points de vue le sont tout autant. Un régal.

Loulou ayant décidé de rentrer, nous voilà, à nouveau tous ensemble, en direction du cap.

Nous roulons sur une voie étroite avec une succession de montées plus ou moins longues et pentues, pas difficiles mais pour moi un peu casse pattes. En plus le vent qui a été relativement faible durant notre parcours se montre, ici, plus agressif mais sans plus.

Plus nous avançons, plus le paysage est bardé de nombreuses criques où le bleu de l'eau contraste avec la couleur des roches. C'est beau !

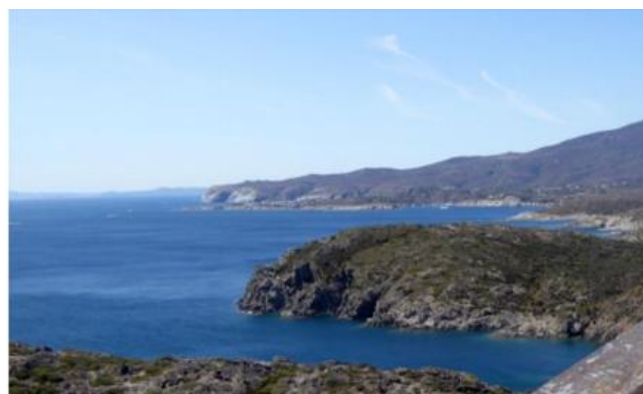
La route serpente au milieu d'un décor de plus en plus rocailleux, sauvage et aride.

Le dénouement est proche et nous atteignons l'objectif enchanté et enchanteur du **CAP DE CREUS**.



C'est une magnifique vitrine qui s'offre à nous. Nous posons le cycle, nous laissons errer notre regard sur la grande bleue et le chapelet de criques qui l'entourent. Nous en prenons plein les mirettes.

Il est des lieux qui fascinent, je pense que celui-ci en est un.



Le saviez-vous ?

« Salvador Dali est en grande partie responsable du fait que cette zone du front de mer catalan soit restée intacte. Il en a fait la réputation, mais a également permis que les promoteurs immobiliers ne s'emparent pas de cette zone côtière si atypique ! »

Il est temps de penser au retour. Il va falloir mouliner avec la belle montée (5 km) qui nous attend pour revenir de **CADAQUES** au carrefour.



La route est bordée de figuiers de barbarie ou de grosses figes trop mures se sont détachées et se sont écrasées ponctuant le sol de tâches rouges.

La fatigue se fait sentir, j'avance du mieux que je peux tantôt dans la roue de **Jean-Pierre**, tantôt dans celle de **Jean-Roger**. Mes deux gardes du corps me parlent, me chahutent un peu, me chantent des chansons pour me donner du courage mais cela ne me fait pas avancer plus vite. Je ne voudrais surtout pas qu'ils soient privés du déjeuner si nous arrivons trop tard. Puis, enfin, voilà le fameux carrefour où tous les autres nous attendent. Sans m'arrêter je continue. Encore deux ou trois kilomètres en faux plat et ensuite c'est une belle descente, très roulante où l'on se laisse griser par la vitesse. Il faut tout de même rester prudent car en septembre il y a de la circulation.

13h 50 - nous voici à l'hôtel.

Nous n'avons plus le temps de prendre une douche, tant pis, aussi nous « fonçons » prendre notre repas.

Je regarde mon compteur il est grimpé à 1 485 m D+ pour 74 km.

L'après-midi étant libre chacun va l'occuper au gré de ses envies. Il en sera de même pour la soirée.

Nous nous retrouvons tous à 20 heures, bien pomponnés, pour le dîner.

Ainsi s'achèvent les activités diurnes pour laisser place à l'activité nocturne qui sera réparatrice.



DIMANCHE

Côté météo, ciel plus nuageux, la température est douce et dame tramontane n'est pas revenue. C'est parfait. Nous avons beaucoup de chance m'a dit la responsable des réservations à l'hôtel car souvent cela dure plus de trois jours.

Notre randonnée d'aujourd'hui traversera des paysages radicalement différents.
Nous allons parcourir la campagne catalane.

Le petit-déjeuner englouti, l'horaire est respecté.

Robert, requinqué, est parmi nous. **Loulou**, victime d'une petite chute hier soir, déclare forfait.

Le départ est imminent.



Nous partons dans la même direction que la veille. Nous passons **VILAJUIGA** et roulons toujours sur la G610 avec très peu de circulation à cette heure de la journée.

Nous enchaînons où côtoyons les villages de **GARIGUELLA**, **RABOS**, **ESPOLLA**, **ST CLEMENT SESCEBES**, **CAPMANY**. La route glisse au milieu de vignobles et d'oliveraies.

Quelques arrêts, pour se rassembler, sont nécessaires car la route toujours en ondulations est fatigante pour les jambes en manque d'entraînement.



Puis la végétation change et devient plus méditerranéenne.

Nous traversons la nationale qui va vers **FIGUERAS** et nous empruntons à nouveau une petite voie où de montées en descentes nous arrivons à **DARNIUS**.



Dans cette contrée c'est la rencontre avec les forêts de chênes lièges.

Par ici nous devons déployer un peu plus d'effort car certaines bosses sont à 8 et 9 %.

Nous arrivons à « l'embassament » (réservoir) de **DARNIUS-BOADELLA** qui est situé sur la rivière **MUGA**.

Un arrêt est obligatoire pour jouir de la vue sur le lac avec en toile de fond le maître dominant : **LE CANIGOU** entourée de sa suite pyrénéenne.



Après la photo souvenir, tous en selle pour une descente sympa vers **BOADELLA**. Nous traversons *la Muga* et ainsi de village en village nous arrivons à **PERALADA**, charmant village médiéval, où les cigognes se réfugient en hiver. Les nids sont vides, elles ont migré vers d'autres cieux.

Nous continuons notre périple qui va prendre fin dans quelques kilomètres lorsque, petit bémol, à **CASTELLO D'EMPURIES** nous perdons la moitié du groupe. Beaucoup de voitures à l'entrée du village et pour cause c'est la fête. Au rond-point, le groupe à l'arrière ne voit pas notre bifurcation et prend la mauvaise route. Ce n'est pas très grave car une dizaine de kilomètres après c'est l'arrivée.

Bilan de la matinée : 88 km pour un dénivelé de 675 m.

Au garage à vélo **Gérard C** pas content a poussé son « coup de gueule » car il n'accepte pas que personne ne se retourne pour suivre ce qui se passe à l'arrière du peloton. Heureusement il n'est pas rancunier !!!

Arrivés à l'hôtel, étant donné que nous n'avons plus les chambres nous pouvons prendre une douche au SPA qui est mis à notre disposition ou alors, aller à la douche sur la plage ce que font nos deux Christians.



Maintenant, avant le déjeuner, propres et jolis, ils sont en droit de demander :

"Una cerveza por favor !"



Quant à ces dames que je croyais sérieuses ... regardez-les !!!!!

Le **MOJITO** et le **SPRITZ** elles **adooooooooore** !!!!!



Pour que ça descende plus vite **Josette** utilise 2 pailles ! Vous avez vidé combien de verres ?????
Et encore, et encore ... elles sont insatiables !!!!!



Bise les filles.

Est venu le moment de conclure car le week-end touche à sa fin.

Un week-end qui nous a comblés de soleil (pourtant vendredi c'était pas gagné), d'amitié, de délices et quels panoramas !

Au final la météo et les paysages catalans ont pleinement participé à la réussite de ce séjour mais, également et surtout, grâce à la bonne entente qui règne au C. P. B.

Nous avons tout bien descendu ... le « **SOLIDE** », le « **LIQUIDE** » et les **ROUTES PENTUES** !!!!!
La Présidente peut être fière de nous.

Encore un séjour qui ouvre la perspective de nouvelles aventures.

BISES ET MERCI A TOUTES ET A TOUS.



Josiane et Jean



& - & - & - & - &

P.S. - Pour les personnes qui se sont interrogées.

ROSES / ROSAS

« Le nom en espagnol dérive lui-même du terme catalan. Dans leurs graphie contemporaines, les deux formes signifient « roses », fleur récemment ajoutée au blason de la ville. Les termes - « Roses », « Rosas » - sont utilisés dans leurs langues respectives. « Roses » est le toponyme officiel du lieu depuis 1978.

Il n'existe pas d'usage particulièrement défini en français.
Les deux formes — Roses et Rosas — sont utilisées, avec une prononciation française. »

Les sorties en semaine

FSGT – Dimanche 10 Février 2019 - Concentration à LA SALVETAT chez Jolly Cycles

Sortie du Mardi 12 Février 2019 – 66 et 107 km

Nous sommes 10, place 60 à pouvoir profiter une nouvelle fois d'un air printanier en plein mois de février :
Gino, Régis, Gilbert B, Bernard, Jean-Roger, Gérard C, nos deux Jean-Pierre, Christian et moi.

Nous prenons pour commencer la route qui passe sous **SAINT-SAUVEUR**. Nous poursuivons vers **CÉPET** ; et là, nous prenons à droite, vers **GARGAS** et **VACQUIERS** par le club des chevaux. Après la descente, nous poursuivons vers **LA MAGDELAINE**. Une fois le Tarn traversé, **Gino** et **moi**, décidons de continuer tout droit tandis que les copains poursuivent sur **MIREPOIX / TARN**.

Nous traversons **LAYRAC / TARN** et gravissons la petite côte qui mène sur les crêtes. Là-haut, nous descendons sur **BONDIGOUX** puis direction **VILLEMUR** ; de là, nous nous dirigeons sur **BOULOC** puis retour classique sur **BRUGUIÈRES**.

A la maison, 66 kms s'affichent sur mon compteur, les copains en auront fait à peu près 107 ; pour se faire, ils sont passés par **MÉZENS** et puis, ... je ne sais pas trop, mais le principal c'est qu'ils se soient régalés et qu'ils ne se soient pas perdus !

Voilà notre sortie, sans grands mystères mais toujours on sent la joie de rouler en *tchachant* encore et encore ...

Adishatz, portez-vous bien et bonne rééducation à **Josette** et à **Odette**.
 Amicalement, **Loulou**.

FSGT – Dimanche 17 Février 2019 – départ : BLAGNAC - « Randonnée des Caouecs »

FSGT – Dimanche 24 Février 2019 – départ : BRUGUIÈRES - « La Bruguiéroise »

CPB – Dimanche 24 Février 2019 – Brevet 125 km

Sortie du Mardi 26 Février 2019 – 77 et 105 km

Pas moins de 15 cyclos ce mardi au rendez-vous du Super U. Le XV de France aurait-il donné des idées au CPB ?
Robert – les 2 Gérard – les 2 Gilbert – Jean-Roger – Christian M – Roland – les 2 Jean-Pierre – Audrey et Dominique – Jean-Marie – Régis – et Gino.

Direction : **ST SAUVEUR – CÉPET – GARGAS – BAZUS – GARIDECH – GRAGNAGUE – BOURG-ST-BERNARD**.

Audrey décide de faire demi-tour. **Robert** et **Gino** décident de rentrer par la route des crêtes en direction de **CASTELMAUROU – PECHBONNIEU – GRATENTOUR** et **BRUGUIÈRES**.

Au final, 77 kms pour moi ; les plus costauds ont parcouru 105 kms.

Sortie du Jeudi 28 Février 2019 – 80 km et plus

10 cyclos ce jeudi sur le parking du Super U :

Robert – Jean-Pierre V – les 2 Gérard – Roland – Audrey – Dominique – Gilbert B – Jean-Marie et Gino.

Direction : **ST SAUVEUR – ST JORY – ONDES – GRENADE – ST PAUL / SAVE**.

Jean-Marie – Jean-Pierre V - Robert et Gino prennent la direction de **LAUNAC – LE BURGAUD – AUCAMVILLE – GRISOLLES – ONDES** et retrouvent le groupe parti à l'assaut du **CASTÉRA – THIL** et ...

Le groupe au complet prend la direction d'**ONDES – ST CAPRAIS – ST JORY** et **BRUGUIÈRES**.

80 kms pour moi et un peu plus pour certains. Une très belle semaine pour faire du vélo.

A dimanche. Bonne soirée, **Gino**

FSGT – Dimanche 03 Mars 2019 – départ : LÉGUEVIN - « 42^{ème} rando. en Pays gersois »

FSGT – Dimanche 10 Mars 2019 – départ : MONDONVILLE - « 30^{ème} rando. mondonvilloise »

Sortie du Mardi 12 Mars 2019 – 74 km et plus ...

10 cyclos ce jeudi sur le parking du Super U :

Jean-Claude A – Gilbert B – Jean-Marie – Jean-Pierre C – Josiane – Régis –

Christian M – Bernard – Gérard R – Gilbert R – Jean-Pierre V et Gino.

Direction : **SAINT-SAUVEUR – CÉPET – GARGAS – BAZUS – GARIDECH – ST JEAN-LHERM**. Pour des raisons d'horaire, **Bernard** décide de rentrer et **Christian M** l'accompagne. Les autres continuent et se retrouvent sur la route de **GARIGUES**.

Le groupe décide de suivre la direction de **LAVAU**, mais **Jean-Claude**, **Josiane** et **Gino** décident de rentrer par **MONTASTRUC - VACQUIERS** où **Jean-Claude** décide de rentrer sur **BRUGUIÈRES** ; **Josiane** et **Gino** continuent sur **MONTJOIRE – LA MAGDELAINE – VILLEMATIER – VILLAUDRIC – BOULOC – SAINT-SAUVEUR** et **BRUGUIÈRES**.

Un bel après-midi pour faire du vélo ; 74 kms pour moi et un peu plus pour **Josiane**.

Bonne route à tous - A bientôt - **Gino**

FSGT – Dimanche 17 Mars 2019 – départ : BRAX - « 43^{ème} rando. Save Bouconne »

Sortie du Jeudi 21 Mars 2019 – 70 et 94 km

Avec ce beau soleil, nous étions 10 sur le parking du magasin Super U :

- **Robert**, **Jean-Claude** et **Gino** partent rejoindre un nouveau venu au club : **Roger RAYNAU**, pour un circuit différent du nôtre.

Bienvenue au Cyclo Passion BRUGUIÈRES, Roger.

- **Christian M**, **Jean-Pierre V**, **Jean-Pierre C**, **Régis**, **Roland**, **Gilbert R** et **Bernard** filent vers **VILLENEUVE-LES-BOULOC**, **BOULOC**, **FRONTON**, **NOHIC**, **VILLEBRUMIER**, **MONCLAR-DE-QUERCY** pour une petite halte réparatrice, puis retour via **TAURIAC**.

Bilan de la sortie : 94 km, 800 m de dénivelé, et 26,2 km/h de moyenne.

Cordialement, **Bernard**

*Pour notre part, nous avons roulé avec **Robert – Jean-Claude – Roger – Gino** et 3 cyclos de **ST JORY** pour une sortie vers **ST JORY – ONDES – GRISOLLES – VERDUN – DIEUPENTALE – FABAS – FRONTON – BOULOC – ST SAUVEUR** et **BRUGUIÈRES** ; au final, 70 kms.*

*A bientôt – Amicalement, **Gino***

FSGT – Dimanche 24 Mars 2019 – départ : CUGNAUX - « randonnée de Cugnaux »

Sortie du Mardi 26 Mars 2019 – 70 et 94 km

Soleil, vent frais et treize Cyclos Passionnés à 13h 30 place 60.

Le "face au vent" est logiquement choisi et nous partons vers **SAINT-JORY**, **SAINT-CAPRAIS**, **ONDES**, et **GRISOLLES**.

C'est ici que **Régis**, **Gérard R**, **Jean-Pierre V**, **Jean-Roger**, **Christian M**, **Jean-Claude**, **Bernard**, **Roland** et **Gilbert B** prennent vers **VERDUN**,

Josiane, **Robert**, **Gino** et moi partons sur **AUCAMVILLE** puis **SAVENÈS**, **LE BURGAUD**, **LAUNAC**, **GRENADE**, **ONDES**, **SAINT-CAPRAIS** pour un retour par **SAINT-JORY**.

Au final, 82 kms, peut-être plus pour mes compagnons. Un bel après-midi de vélo et un merci aux plus véloce d'avoir su patienter avant de rouler à leur rythme.

Adishatz a toutis, **Loulou**.

FSGT – Dimanche 31 Mars 2019 – départ : LA SALVETAT ST GILLES - « La randonnée Salvétaine »

Sortie du Jeudi 04 Avril 2019 – 79 km et plus

Nous sommes 10 pour cette sortie : **Jean-Claude A – Jean-Roger – Roland – Jean-Pierre C – Josiane – Régis – Christian M – Gérard R – Jean-Pierre V – Gino**.

Direction : **ST SAUVEUR - ST JORY - ST CAPRAIS - ONDES - POMPIGNAN - GRISOLLES - CANALS - CAMPSAS - FABAS – FRONTON**.

Le groupe des rouleurs se dirigent vers **NOHIC** tandis que **Jean-Claude** et **Gino** continuent sur **VILLAUDRIC - VACQUIERS - GARGAS - CÉPET - ST SAUVEUR** et **BRUGUIÈRES** ; 79 kms pour nous.

Bonne soirée à tous - **Gino**

FSGT – Dimanche 07 Avril 2019 – départ : ST JORY - « 17^{ème} randonnée Saint-Joryenne »

FSGT – Dimanche 14 Avril 2019 – départ : TOULOUSE (C.E. Airbus) - « Souvenir André Lafarge »

FSGT – Dimanche 21 Avril 2019 – départ : FONSORBES - « La Robert Séverac »

Sortie du Jeudi 25 Avril 2019 – 68 km et plus

Jean-Pierre C, **Jean-Pierre V**, **Gilbert B**, **Gilbert R**, **Roland**, **Gérard C** et **Bernard** composent le groupe de cet après- midi.

Le vent d'autan sera visiblement de la partie, La direction **CARAMAN** s'impose logiquement et qui dit vent d'autan dit les costauds devant (on est si bien derrière). A **BOURG-SAINT-BERNARD**, je sens la fatigue (ou peut-être la flemme) me gagner ; je décide de rentrer par la vallée du Girou. **Gilbert R** qui a entraîné hier les jeunes de Fronton me suit. Arrivés dans la vallée, le vent tourne, nous l'avons maintenant contraire (pas de bol).

Nous apercevons un gros nuage noir qui se rapproche de plus en plus. A **LABASTIDE SAINT-SERNIN**, les premières gouttes. La côte du cimetière franchie, les gouttes s'épaississent. A **GRATENTOUR**, c'est le déluge accompagné de grêle. Mouillé pour mouillé, nous finissons notre périple avec 2 kg d'eau dans les vêtements, 1 litre dans chaque chaussure et 68 km au compteur.

Amicalement, **Bernard**

*Nous aussi Bernard, trempés jusqu'aux os, pieds et doigts gelés ,98 kms et le vélo à laver.
Bonne soirée à tous, Jean-Pierre V*

FSGT – Dimanche 28 Avril 2019 – départ : FONBEAUZARD - « 31^{ème} randonnée de la Font »

FSGT – Mercredi 1^{er} Mai 2019 – départ : TOULOUSE : dépôt bus Atlanta - « 32^{ème} Cyclo Bus »

Sortie du Jeudi 02 Mai 2019 – 65 km

Tout d'abord, merci à Marie-Paule, merci à Claude et merci à tous les organisateurs pour cette superbe après-midi. **Jean-Roger**, deux quinquennats complets, faut le faire ! Beaucoup d'hommes politiques en rêve, toi tu l'as fait.

Le vent du nord-ouest vous ferait-il plus peur que le vent d'autan ? Certes, il est plus froid, mais quand il souffle à la même vitesse que l'autan, il ne retient pas davantage. Jeudi après-midi, nous n'étions que trois : **Roland, Gilbert B et moi**.

Direction **SAINT-JORY** ; à **SAINT-CAPRAIS**, **Gilbert** nous quitte, son petit fils est en plein tournoi de tennis à **ST-JORY**. C'est donc à deux que nous continuons notre périple. **ONDES, GRISOLLES ...** à **VERDUN**, nous en avons fini avec ce vent de face, mais quelques gouttes de pluie nous rappellent que la semaine dernière nous avons essuyé un bel orage de pluie et de grêle ; nous décidons donc de rentrer au plus court et au plus vite, et avec **Roland** au plus vite, c'est au plus vite ...

Ainsi nous rentrons à **BRUGUIÈRES** après 65 km à 27,2 km/h de moyenne, laissant l'orage bien loin derrière nous.

Cordialement, **Bernard**

Sortie du Mardi 07 Mai 2019 – 101 km

Nous étions cinq : **Jean-Roger, Gérard C, Jean-Claude A, Gilbert B et Bernard**.

Le vent d'autan sera de la partie ; nous prenons donc sa direction : **GRATENTOUR, PECHBONNIEU, CASTELMAUROU**. Au bas de **BOURG-ST-BERNARD**, **Jean-Claude** continue sur la droite, tandis que nous prenons à gauche pour rejoindre **VERFEIL**. En haut du village, nous continuons de monter toujours et nous suivons la crête un moment ; après, c'est le domaine privilégié de **Gérard**, une succession de montées et de descentes.

Au final, une randonnée de 101 km, 950 m de dénivelé et 26,4 km/h de moyenne.

Amicalement, **Bernard**

FSGT – Mercredi 08 Mai 2019 – départ : FROUZINS - « 38^{ème} Randonnée Frouzins Avenir Cycliste »

Sortie du Jeudi 09 Mai 2019 – 97 km et plus ...

Gérard C, Gérard R, Christian M, Régis, Gilbert B et Bernard composaient le groupe de ce jeudi, avec un compagnon qui n'est pas vraiment le bienvenu mais qu'il faut bien accepter : un vent d'ouest assez fort, qui va conditionné notre destination ; ce sera évidemment **LE CASTÉRA**.

Parcours habituel jusqu'à **MONTAIGUT / SAVE**. Là, route barrée ; nous prenons à droite, direction **CADOURS ...** et ça monte. Arrivés sur le plateau, nous prenons à gauche. Après quelques kilomètres, nous nous retrouvons sur la fameuse route de « buffobent » et en effet, ça « buffe ». Nous voilà arrivés au niveau du **CASTÉRA** ; il suffirait de parcourir quelques kilomètres supplémentaires pour se retrouver sur la route de **CADOURS**, mais, nous n'avons pas grimpé **LE CASTÉRA** ; c'était pourtant le but de la sortie. Alors, nous redescendons sur **MENVILLE** pour reprendre l'itinéraire prévu : **LE CASTÉRA, CADOURS, PELLEPORT, GRENADE**.

A **BRUGUIÈRES**, 97 km pour moi, 720 m de dénivelé et 25,7 km/h de moyenne ; plus de 100 km pour les autres.

Amicalement, **Bernard**

FSGT – Dimanche 12 Mai 2019 – départ : CASTELMAUROU - « 27^{ème} Souvenir Yannick Génestal »

FSGT – Dimanche 19 Mai 2019 – départ : LE LHERM - « Randonnée annuelle»

Cyclo – Dimanche 19 Mai 2019 – « L’Octogonale » au départ de LUC (Aveyron)

FSGT – Dimanche 26 Mai 2019 – départ : LARRA - « 24^{ème} Randonnée Jean-Louis Serres»

CPB - Dimanche 02 Juin 2019 - Sortie « Autour du clocher » - 80 km

CPB - Dimanche 09 Juin 2019 – « La Balade à José » à ALBINE (Tarn)

FSGT – Dimanche 09 Juin 2019 – départ : AUSSONNE - « 40^{ème} Randonnée de la Save»

FSGT - Samedi 15 Juin 2019 – Rando Commission Les CoIs - départ : EYCHEIL

Cyclo – Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019 – « Trèbes Occitanie » au départ de TRÈBES

FSGT – Dimanche 16 Juin 2019 – départ : CASTELNAU d’ESTRETEFONDS - «Randonnée Jean ROS»

Cyclo – du Mercredi 19 au Samedi 22 Juin 2019 – « L’Ardéchoise »

FSGT – Dimanche 23 Juin 2019 – départ : PINS-JUSTARET - «11^{ème} Pins à vélo»

CycloSportive – Samedi 29 Juin 2019 – « L’Ariégeoise » - départ : TARASCON-sur-ARIÈGE

FSGT – Dimanche 30 Juin 2019 – départ : Stade des 7 Deniers - «Point Café du Stade Toulousain Cyclo»

Sortie du Mardi 02 Juillet 2019 – 93 km

Seuls **Jean-Roger**, **Gilbert B**, **Régis** et **Bernard** étaient présents pour cette sortie matinale, comme prévu à 8h 00. Départ vers **ONDES**, **GRISOLLES**, **VERDUN** ; à l’approche de **COMBEROUGER**, je sens que les montagnards en ont marre de la vallée ; ils lorgnent sur la colline, le village de **BOUILLAC** et cherchent la côte la plus raide pour y arriver. Ils ne vont pas être déçus ; c’est du 12% qui nous attend, avec un passage à 15%. Nous continuons ensuite pour rejoindre **LAGRAULET**, **LE BURGAUD**, **AUCAMVILLE** et **GRENADE**.

A **BRUGUIÈRES**, mon compteur indique 93 km, 26.4 km/h de moyenne et 480 m de dénivelé.

Bonne journée à tous - **Bernard**

Sortie du Jeudi 04 Juillet 2019 – 94 km

8h 00 - Sont présents : **Jean-Roger**, **Gérard C**, **Jean-Claude A** et **Bernard** en direction de **GARIDECH**, **GRAGNAGUE**. **Jean-Claude** nous quitte quelques kilomètres avant **BOURG-SAINT-BERNARD** tandis que nous continuons jusqu’à **CARAMAN** ; le retour se fera par les crêtes pour un total de 94 km à 27,2 km/h de moyenne.

Bonne journée à tous - **Bernard**

FSGT – Dimanche 07 Juillet 2019 – départ : LABARTHE / LÈZE - «Randonnée de la Lèze»

Sortie du Jeudi 11 Juillet 2019 – 90 km

Nous n’étions que trois, **Gérard R**, **Sylvain** et sa magnifique machine Cannondale E, et **Bernard**.

8h 05 - Les retardataires n’étant pas là, nous filons vers **SAINT-JORY**, **ONDES**, **GRISOLLES**, **AUCAMVILLE**, **SAVENÈS**, **VERDUN**, **DIEUPENTALE**, **CANALS**, **CAMPAS**, **FRONTON**, la banlieue de **VILLAUDRIC**, **VACQUIERS**, **GARGAS**.

Gérard et **Sylvain** prendront la direction de **LABASTIDE-SAINT-SERNIN** pour grimper le col des Chevaux ; quant à moi, je rentre sagement par la vallée du Syngentat.

A **BRUGUIÈRES**, mon compteur indique 90 km à un peu plus de 28 km/h de moyenne et 390 m de dénivelé.

Amitié - **Bernard**

FSGT – Dimanche 21 Juillet 2019 – départ : PIBRAC - «La randonnée Pibracaise»

Sortie du Jeudi 25 Juillet 2019 – 92 km

Jean-Roger, Gilbert B et Bernard étaient présents pour cette sortie. Avant de démarrer, **Robert** passe nous dire bonjour et file faire sa sortie avec **Roger Raynaud**.

A **SAINT-SAUVEUR**, nous retrouvons **Robert, R. Raynaud** et 3 autres cyclistes ; nous ferons route ensemble jusqu'à **MONTASTRUC** où ils décident de rentrer tandis que nous continuons sur **GARRIGUES, BELCASTEL** – (à travers les montagnes russes) - **TEULAT, MONTCABRIER**. Ensuite, nous rejoignons la vallée et nous grimpons sur le village de **CASTELMAUROU**. A **PECHBONNIEU** - une fois n'est pas coutume - nous rentrons par **CASTELGINEST**.

Au final, nous avons parcouru 92 km à 26,5 km/h de moyenne, avec un dénivelé de 680 m ; nous n'avons pas eu froid car le soleil était au rendez-vous et bien présent.

Amitiés - **Bernard**

Sortie du Mardi 30 Juillet 2019 – 103 km

A 8h 05, **Christian M, Sylvain, Gilbert B, Patrice, Gérard R, Roland, son petit fils et Bernard** s'élançant pour **SALVAGNAC**.

Le temps est idéal pour faire du vélo. Un petit vent de nord-ouest souffle, mais rien ne ralentit le groupe. Je pense que le petit fils de Roland aurait pu faire 2 allers-retours, tellement il est à l'aise sur un vélo. Nous empruntons le circuit habituel : la vallée du Tarn par **MIREPOIX / TARN**. La côte de **SALVAGNAC** sera montée comme d'habitude, au maximum de nos possibilités et comme toujours, moi derrière. Après une petite pose sous la halle, c'est reparti pour le retour via **TAURIAC**.

Comme **Roland** doit être rentré pour midi, les 103 km avec 730 m de dénivelé, se feront à 26,7 km/h de moyenne et **Roland** sera à l'heure.

Amitiés - **Bernard**

Sortie du Mardi 06 Août 2019 – 131 et 140 km

Étaient présents pour cette sortie :

Josiane, Christian M, Roland, Sylvain, Gilbert B, Gérard R, Jean-Pierre V et Bernard.

Direction **PUYCELCI** via **SALVAGNAC**.

En cours de route, un copain à **Gérard** se joindra à nous. A **SALVAGNAC** les jambes ne font pas trop mal, alors nous continuons sur les **Barrières** et nous poursuivons sur **PUYCELCI**.

Le retour se fera par **MONTCLAR-DE-QUERCY** et **FRONTON** ; un parcours de 131 km pour les Bruguiérois et de 140 km pour **Josiane** et **Gérard**, avec un dénivelé 1 100 m, à la moyenne 24,3 km/h.

Amitiés - **Bernard**

CPB - Dimanche 11 Août 2019 - Sortie « Autour du clocher » - 94 km

Sortie du Jeudi 22 Août 2019 – 105 km et plus

Un peu frisquet ce jeudi matin (13°) mais **Josiane, Robert, les deux Gilbert, Régis, Roland et Bernard** étaient présents pour cette sortie. Direction **BOURRET** via **BOULOC, FRONTON, CAMPSAS** ; à **MONTECH** comme d'hab, nous remplissons la gourde, petit ravitaillement et c'est reparti.

A la sortie de **BOURRET, Robert et Roland** rentreront directement alors que les autres filent sur **SAINT-SARDOS, MAS-GRENIER, VERDUN, SAVENÈS, AUCAMVILLE, GRISOLLES, ONDES, SAINT-JORY** et **BRUGUIÈRES**.

Nous aurons parcourus 105 km pour les bruguiérois, 110 voire 115 pour certains, avec un dénivelé de 580 m, parcourus à la vitesse de 26,5 km/h.

Je pense qu'à la télévision, pour une fois, ils ne se tromperont pas ; ils annoncent une baisse du chômage, au vu du nombre d'agriculteurs en train de déchaumer en ce moment, la baisse du chômage pour le 3^{ème} trimestre sera forte.

Amicalement, **Bernard**

FSGT – Dimanche 25 Août 2019 – départ : FONSORBES - «La Robert Séverac»

Sortie du Mardi 27 Août 2019 – 83 km

Voici le groupe de ce mardi, et qui va s'élançant, direction **VILLENEUVE-LES-BOULOC** :

les 2 Gilbert, les 2 Jean-Pierre, Jean-Roger, Roland, Régis, Robert, Gérard C, Christian M et Bernard.

Soudain, quelques gouttes de pluie se mettent à tomber ; elles nous accompagneront les 3/4 du chemin. Nous louvoyons dans des petites routes pour finalement se retrouver à **VACQUIERS** ; nous descendons dans la vallée du Tarn, puis nous filons sur **MONTASTRUC** ; là, **Gilbert R** nous quitte, une sortie étant à son programme demain.

Le reste du groupe file sur **MONTPITOL**, dans la vallée du Girou. C'est bien trop plat au goût de certains, aussi nous irons visiter le village de **LAPEYROUSE-FOSSAT**, nous continuerons ensuite sur **PECHBONNIEU** et **BRUGUIÈRES**.
Au final, 83 km, parcourus à 24,5 km/h de moyenne, avec un dénivelé de 640 m.

Amicalement, **Bernard**

FSGT – Dimanche 1^{er} Septembre 2019 – départ : AUCAMVILLE - «Randonnée des Violettes»

FFCT - Dimanche 1^{er} Septembre 2019 – La ST-O 2019 (SAINT-ORENS) : 90 km

CPB - Week-end à ROSES (Espagne) - du Vendredi 06 au Dimanche 08 Septembre 2019

FSGT – Dimanche 08 Septembre 2019 – départ : SALLES / GARONNE - «38^{ème} Randonnée du Volvestre»

Sortie du Jeudi 12 Septembre 2019 – 92 km

Voici le groupe de ce Jeudi, et qui va s'élancer, direction **ONDES** et **GRISOLLES** :

Christian M, Gérard C, Sylvain, Jean-Claude A, Régis – un futur adhérent et **Bernard**.

A Grisolles, **Jean-Claude** nous quitte ; nous continuons sur **AUCAMVILLE, SAVENÈS, DIEUPENTALE, FABAS**.
A **FRONTON**, petite pose et c'est reparti ; **Régis**, notre futur adhérent, nous quitte au bas de **VILLAUDRIC**. Le reste du groupe continue sur **VACQUIERS**. A **VILLARIÈS**, petit détour pour rejoindre **BAZUS, LABASTIDE ST-SERNIN, GRATENTOUR** et **BRUGUIÈRES** ; mon compteur affiche 92 km.

Amicalement, **Bernard**

FSGT – Dimanche 15 Septembre 2019 – départ : SAINT-ALBAN - «Flèche Occitane Cyclo»

FSGT Commission – Dimanche 21 Septembre 2019 – départ : AUCAMVILLE - «La Rando d'automne»

FSGT – Dimanche 22 Septembre 2019 – départ : LAUNAGUET - «34^{ème} Rando. Souvenir Gérard Gissot»

FSGT – Dimanche 29 Septembre 2019 – départ : PECHBONNIEU - «33^{ème} Randonnée du Relais»

FSGT – Samedi 05 Octobre 2019 – départ : VILLEFRANCHE de LAURAGAIS - «Randonnée de Cocagne»

FSGT – Samedi 12 Octobre 2019 – départ : LASSERRE - «Randonnée des Châtaignes»

FSGT – Dimanche 13 Octobre 2019 – départ : SAUBENS - «La Ronde Saubenoise»

FSGT – Dimanche 20 Octobre 2019 – départ : BALMA - «La Jean-Paul LAULETTA»

FSGT – Dimanche 27 Octobre 2019 – départ : ESCALQUENS - «La Lauragaise»

FSGT – Dimanche 03 Novembre 2019 – départ : BLAGNAC - «La Rando Humanitaire »

1^{er} Mai 2019 : la manif du C.P.B.

(Une jolie surprise pour Jean-Roger)



Quand le C.P.B. manifeste il ne fait pas semblant. Aujourd'hui en est la preuve. **Jean-Roger** a décidé de prendre une nouvelle retraite en démissionnant de la fonction de Président de notre club, c'est un évènement à ne pas manquer et surtout à fêter car il le mérite.

Aussi, depuis quelques mois cela se cogite. Dans le club nous sommes tous au courant, SAUF LUI, bien sûr. Tout doit rester secret, c'est un vrai conciliabule qui se trame au sein du club. Des SMS ainsi que des appels téléphoniques personnels. Surtout pas d'email afin d'éviter toute « fuite » involontaire. Le nouveau « couple Présidentiel » s'est proposé d'organiser ce moment convivial à leur domicile. Nous les en remercions vivement.

Voici le « jour J ». Nous sommes en terrasse. La journée est estivale sous le signe du bleu dans le ciel et dans les cœurs. Tout est bien orchestré. **Jean-Roger** et **Colette** (qui joue le jeu) sont officieusement invités au restaurant par **Josette** et **Gérard R.** qui invoquent une fausse excuse pour les conduire chez **Marie-Paule**. Evidemment, **Jean-Roger** s'interroge car il a quelques questions qui lui traversent l'esprit ... du genre : « mais, nous n'amenons rien ? Pourquoi au restaurant ? etc... » aussi, il interpelle **Colette**, laquelle n'a qu'une hâte c'est d'arriver afin d'éviter des questions qui seraient peut-être plus embarrassantes ...

11h 30. Pour nous les figurants, c'est l'heure du rassemblement chez **Marie-Paule** pour la répétition de la chanson que **Loulou** a composé sur la musique de « Salade de Fruits » (voir annexe 1). Air symbolique que **Jean-Roger** a chanté la première fois, lors de l'Ardéchoise 2016, pour redonner le moral à ses coéquipiers qui roulaient sous des trombes d'eau. Depuis, lors des randos entraînement, lorsque dame pluie vient nous surprendre, il n'est pas rare dans le peloton d'entendre une ou plusieurs voix « vocaliser » sur cette chanson.

Aux environs de 12h 30 l'alerte est donnée. Un SMS envoyé à **Danielle** vient de sonner ... Ils arrivent ! Belle coordination. **Marie-Paule** part les accueillir. Aussitôt, nous nous agglutignons, tous, devant la baie vitrée, serrés comme des sardines, dans le plus grand silence, pour ne pas éveiller de soupçons jusqu'au dernier moment.

Chut, Jean-Pierre !



Et voici l'arrivée du « récipiendaire » qui, encore séparé de nous par la porte vitrée, prend conscience du subterfuge. Ce petit homme «aux mollets de piquets d'acacia », comme il a été traité un certain jour en Ariège (expression très bien reprise par Loulou dans son texte) ne peut cacher l'émotion qui se lit sur son visage malgré la barbe.

Les plaisantins, ils
m'ont bluffé !!!



Sans vouloir laisser **Jean-Roger** dans ce moment de solitude, **Marie-Paule** s'approche de lui avec des paroles rassurantes et voilà notre ami confronté à la réalité.

Oui, J. Roger..., ils sont
venus..., ils sont tous
là... POUR TOI !



Le temps à **Jean-Roger** de « déglutir » l'émotion ressentie, d'embrasser tout ce petit monde et l'apéro est servi avec sa ronde d'amuse-gueules.



Mais, pour **Jean-Roger**, ce n'est pas tout ! Encore un petit serrement au cœur quand **Marie-Paule** s'adresse à lui en narrant l'historique du club et en lui remémorant de nombreux souvenirs (Annexe 2). Ensuite, c'est **Claude** et **Josiane** qui auront quelques mots à lui dire (Annexe 3).



Tout en nous abreuvant arrive le moment de la mélodie que nous entonnons, tous, avec ferveur.
 Loulou nous avait prévenus que les « canards » n'étaient pas acceptés.
 Malgré ses recommandations je pense qu'il y a eu quelques fausses notes.
 Tant pis pour les « canards », nous savons que **Jean-Roger**, qui est toute ouïe, ne nous en tiendra pas rigueur !!!





Le moment musical terminé c'est la remise du cadeau pour **Jean-Roger**.
Pour **Marie-Paule**, en remerciement, un magnifique bouquet d'anthurium lui est offert.



Après nous avoir écoutés et remerciés,
Jean-Roger prend la parole.

Il aura ce signe pour nous dire qu'à l'instant T,
il n'a pas les mots mais le ressenti est dans son
cœur.

Puis vient le moment de passer à table. Chacun cherche sa place pendant que les spécialistes du barbecue, **Gérard** et **Jean-Pierre**, se sont déjà mis au travail.



Nous voici installés et prenons plaisir à déguster de bon appétit un plat de charcuterie très varié, une grillade d'agneau très goûteuse cuite à la perfection. Peut-être que la grillade est plus facile à maîtriser que la cuisson des pâtes..... Qu'en penses-tu **Jean-Pierre**..... ?

Pour accompagner la viande un chaudron de haricots lingots également bien cuisinés. Et pour finir fromage et tarte aux pommes. Bien sûr, le tout arrosé d'un petit fronton rouge et rosé.



Chacun apprécie ce moment où se mêlent bavardages, rigolades et quelques chansonnettes que **Georges** se plaît à déclencher.





Le couple sortant



Le nouveau couple «Présidentiel»





Ainsi s'est écoulée cette journée dans la joie et la bonne humeur sur un fond de forte amitié, bien qu'un petit incident fâcheux soit venu jeter un froid dans ce moment festif. **Patrice** se blesse en bousculant le pied d'un parasol et s'entaille la jambe l'obligeant à partir en urgence, accompagné de **Dominique**, au Centre Médical de **St-ALBAN**. Après une bonne heure et s'être fait recoudre (5 points), ils nous rejoignent pour le repas. Ah, les gamins.... il faut toujours les surveiller !!!!

Patrice, nous te souhaitons une rapide guérison.



Si **Jean-Roger** garde un souvenir indélébile de cette journée, nous pensons qu'il en sera de même pour **Patrice** car, en plus, il en gardera sûrement l'empreinte sur sa jambe.

Encore une jolie journée volée à l'éternité !

Merci à **Jean-Roger** pour son action durant toutes ces années.

Merci à **Marie-Paule** de prendre le relais, qu'elle soit la bienvenue dans cette nouvelle fonction et merci encore, ainsi qu'à **Claude** pour avoir organisé cette fête à votre domicile.

Amicalement,

Josiane



Annexe 1 : Salade de fruits, ...

Souvent sur ton vélo en pleine action,
Tu nous l'a chantée et nous t'imitions
Transportés par tes dons de magicien
Nous sommes devenus tous tes collégiens

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
C'est notre bannière, pleine de lumière
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
Une étincelle de bon matin
Bonjour l'ami !

Un jour tu nous fis ta spécialité
Quelle pizza nous... ; as-tu fais manger ?
Non, ce n'était pas une... Semelle
Cette belle pizza était garnie de sel !

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
C'est notre bannière, pleine de lumière
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
Une étincelle de bon matin
Bonjour l'ami !

Pendant l'Ariégeoise on a traité
De piquets d'acacias tes jolis mollets
Du haut de ta science tu savais
Qu'avec ce bois là tu pouvais tout gagner !

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
C'est notre bannière, pleine de lumière
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
Une étincelle de bon matin
Bonjour l'ami !

(sans chanter) :

Jean-Roger, tu as été le pont qui nous a fait passer du BVC au CPB. La première bande de copains s'est agrandie mais on sent toujours les valeurs des premiers gazouillis. **Marie-Paule** alors présidente du BVC t'a tendu le témoin et dix ans plus tard, à ton tour, tu lui tends ce témoin. Nous restons en famille. Pendant ces dix ans tu as été à l'écoute de tous, tu as été un modèle. Tu as ri avec nous et tu as versé ta larme aussi avec nous. Que de moments forts passés ensemble !

Mais dis donc, es-tu toujours là pour nous chanter ? :

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
C'est notre bannière, pleine de lumière
Salade de fruits, jolie, jolie, jolie,
Une étincelle de bon matin
Bonjour l'ami !

Loulou

Annexe 2 : Aujourd'hui 1^{er} Mai 2019, C'EST LA FÊTE À JEAN-ROGER

Je vais vous raconter l'histoire de notre club. Un soir d'hiver, nous sommes une dizaine à nous retrouver chez moi à **BRUGUIÈRES**, pour prendre une décision !! La décision de créer un nouveau club de vélo !! En fait, nous venions de vivre une assemblée générale houleuse, avec notre précédent club de vélo dont j'étais la présidente. Toute débutante que j'étais, je me suis retrouvée présidente par défaut, dans ce club. Il s'ajoute une ambiance pas terrible, le vélo c'est dur, supporter certains acolytes de ce club c'est encore plus dur !! Voire pas possible.

Donc nous prenons la décision de créer notre propre club, nous sommes 10 à quitter l'ancien club et créer le notre. Où allons-nous le créer ? À **BRUGUIÈRES**, à **GRATENTOUR** ? **BRUGUIÈRES**, y'en a déjà un et puis nous voulons aussi adhérer à la FSGT. Alors on téléphone au président de la FSGT, oui -oui, vous pouvez créer un autre club, dans la même commune pas de problème nous dit-il. C'est décidé nous créons un autre club. À **BRUGUIÈRES** car la majorité d'entre nous, habite **BRUGUIÈRES**, à la satisfaction de **Jean-Roger**.

Mais quel nom lui donner ? Plusieurs propositions :

Le guidon Bruguiérois,
La roue Bruguiéroise, ...

Tout ça ne fait pas l'unanimité, et puis une proposition de Jean-Marie : **CYCLO PASSION BRUGUIERES**, car **BRUGUIÈRES** dans le nom du club c'est très important pour **Jean-Roger**. C'est un Bruguiérois dans l'âme !!

Maintenant il faut créer un bureau qui allons-nous nommer comme président ? Je préférerais laisser ma place. Tous nous voyons bien **Jean-Roger**, et bien sûr il accepte. **Claude** au stylo et **Christian** au portemonnaie, voilà une équipe de choc !! Nous sommes tous au comité direction dans une ambiance bonne enfant. Nous étions 10 au départ et nous avons multiplié par 3 nos adhérents en 9 ans, c'est une performance car le vélo c'est dur !!

Notre nouveau président se fait connaître, à la surprise des autres clubs qui ne comprenaient et ne comprennent toujours pas pourquoi à **BRUGUIÈRES** il y a 2 clubs cyclos adhérents à la même fédération.

C'est là notre originalité !!!

Jean-Roger a des idées pour que nous soyons reconnus par la fédération, et par la mairie. Nous organisons le point café, puis la réunion des clubs en février, réception avec les crêpes j'en profite pour remercier celles et ceux qui font les crêpes.

Jean-Roger créer la cohésion du groupe, il est présent le mardi, le jeudi et le dimanche matin il roule avec les actifs Il attend le ou la retardataire, je sais de quoi je parle. Tiens, je me rappelle avoir fait les bosses du 13, par un temps pluvieux et venteux. Il est resté avec moi, alors que les 2 autres ont suivi un circuit plus long.

Toujours devant, **Jean-Roger** pour me protéger du vent, non mais **Jean-Roger** a la carrure pour ça quand même ! Enfin, moi ça m'a permis d'avoir la médaille de bronze, oui bien sûr dans ma catégorie ! Alors merci **Jean-Roger** !

Des souvenirs comme ça, nous pourrions tous vous en raconter.

Je sais qu'avec certains d'entre nous, une personne, que je connais particulièrement bien, tu as partagé des moments forts avec lui , tu as d'abord partagé la route, puis les repas, puis l'hôtel, puis la même chambre, et au final vous avez dormi dans le même lit !

Plus tu vieillis plus tu es en forme, tu avales les kilomètres, comme moi les chouquettes, Du coup, je me dis vivement la retraite !! Tu m'étonneras toujours. Quand je vois ces petits mollets, oui je les vois souvent puisque tu m'attends souvent, je suis impressionnée par leur puissance.

C'est cela **Jean-Roger** discret, rien qui transparait, mais efficace !!

Tu as aussi géré d'une main de maître des moments tragiques pour notre club. Tu sais être présent dans la joie et dans la peine. C'est pourquoi, nous sommes tous ici pour te remercier de ces 9 ans passées au club.

La tâche est difficile pour moi, tu as mis la barre haute, mais je ferai ce que je peux et puis mon « Ex » comme tu me dis, ex président bien sûr, reste au bureau avec une bonne équipe de cyclos.

Merci à tous d'être ici autour de **Jean-Roger**, sans vous la fête ne serait pas réussie.

Marie-Paule



Annexe 3 : *Jean-Roger*

C'est avec émotion que tu nous as annoncé, lors de l'Assemblée Générale, que tu mettais fin à tes fonctions de Président de notre club CYCLO PASSION BRUGUIÈRES, club que tu as fait grandir pendant neuf ans. Certainement après une longue et mure réflexion, tu as pensé que le moment était venu de te retirer, peut-être, pour avoir plus de liberté afin de te consacrer à d'autres activités, ou d'autres attachements, ce qui est légitime !

Nous comprenons que la fonction est prenante mais qu'il ne faut pas arriver à en oublier de regarder le temps qui passe !!!

Aujourd'hui nous voulons simplement te dire merci car tu as accompli ta mission avec tout l'engagement qu'elle méritait et avec tout ton cœur. Tu as toujours fait de ton mieux, même si parfois les choses étaient compliquées.

Mais la roue tourne, à nous maintenant de faire en sorte que ce soit dans le bon sens.

Marie-Paule qui « prend le relais », entourée de son équipe, aura à cœur de mener cette tâche aussi bien que tu as pu le faire durant toutes ces années. C'est à elle que revient de donner, à cette aventure, une suite tout aussi agréable. Nous sommes certains qu'elle y trouvera le même plaisir que tu as pu ressentir.

Encore **MERCI** pour tout.

Josiane