

LE CARNET DES CYCLOS

Le Cyclotourisme c'est la Liberté

ASPTT
CARPENTRAS

novembre 2008

Numéro 24

Editorial.

Jean Claude GARDIOL

Président Section Cyclo

"Joie et Satisfaction—Tristesse et Déception".

Ces mots représentent, pour tout être humain, deux formes de sentiments opposés qui permettent et de juger et de mémoriser des "états d'âme" qui jalonnent notre existence. Etre responsable d'une association c'est, en dehors de toutes les tâches souvent obscures mais prenantes, faire partager une passion et des projets qui nous conduisent à nous intéresser et même à nous "occuper" des autres avec toutes nos convictions et tout notre engagement. Cette nouvelle saison "cyclo" a été riche en événements qui, à travers leurs différents ressentis, bons ou moins bons, ont permis de favoriser des échanges locaux, régionaux, nationaux et pour la première fois internationaux. Trois grands projets (voyage au Québec, Vélocio, Journée du Comité et de la Femme) ont été menés à bien, démontrant les capacités de mobilisation de tous les membres du club, qu'ils en soient une nouvelle fois remerciés. Des souvenirs, une certaine convivialité, des moments d'amitié vraie, des joies partagées, mais aussi quelques moments de tristesse quand ça ne vas pas comme on l'aurait souhaité, dans le respect des capacités et des disponibilités de chacun, seront à tout jamais gravés dans nos mémoires.

L'année se terminant à l'occasion de notre assemblée générale, un nouveau bureau directeur sera élu qui je le souhaite pourra pérenniser les projets des bureaux antérieurs, écrivant ainsi l'histoire de notre section.

Amitiés à toutes et tous et bonnes fêtes de fin d'année.

Le QUEBEC.

6500km d'avion, loin mais quel voyage? Que raconter de ce magnifique pays.... Nancy dirait "C'EST MAGIQUE". Un paradis naturel, vallées, monts et plaines, une rencontre avec la nature ; les pistes, les sentiers, les routes, tout est immense. Un vaste territoire où règnent, l'eau, les forêts, une infinité de lacs, rivières; des histoires anciennes à raconter sur les bûcherons, les drapeurs, les cabanes à sucre, les animaux.....

Ma mémoire retiendra un séjour unique, mémorable, des gens accueillants, généreux; 10 jours passés avec eux, en famille.

C'est les larmes aux yeux que nous avons dû nous séparer le vendredi 15 août au matin.

Nous emportons dans le cœur de nouveaux amis avec qui nous correspondons régulièrement; certains sont déjà venus visiter la Provence en vélo, et avec d'autres des projets de retrouvailles proches. A très bientôt QUEBEC "BEC BEC BEC" comme dirait une de nos amies.

Michèle GARDIOL



Un voyage à QUEBEC à la rencontre des Cyclos Québécois.

ASPTT Carpentras section Cyclotourisme.

17 participants (12 cyclos dont 6 féminines et 5 accompagnantes)
du Mardi 5 Août 2008 au Samedi 16 Août 2008.

Le projet élaboré visait à prendre contact avec des clubs du Québec pour essayer de créer une dynamique destinée à favoriser, de façon réciproque, les hébergements, déplacements et découvertes sur place des plaisirs du vélo et de la richesse, sous toutes ses formes, du pays d'accueil.



Le Québec, parce qu'une même langue nous réunit et que c'était, à l'occasion de la célébration du 400^e anniversaire de la ville de Québec, une année symbolique pour rapprocher des clubs situés de chaque côté du même Océan. L'envie d'essayer d'innover puisqu'à ce jour, et à notre connaissance, aucune initiative de cette sorte ne s'est concrétisée.

Une préparation d'une année environ, une correspondance suivie avec trois clubs cyclos québécois, contacts nés de renseignements émanant de la fédération française de cyclotourisme, de l'association France-Québec et Québec-France et de relations communes.

Des dossiers déposés auprès des instances locales, départementales, régionales et nationales et la manne

financière du club, du Conseil régional et des participants ont contribué à la réalisation de cette « aventure ».

Un premier club « Cyclotour » de la ville de TROIS RIVIERES (127 000 h.), en la personne de son président Denis LACOMBE et de son vice-président Marc-André GIBERT, fort d'environ 200 membres nous a accueilli le Samedi 9 Août autour d'un casse croûte après un échange réciproque de cadeaux. Leur accueil et leur désir de se revoir nous laissent présager d'une suite à cette rencontre.

Le Mardi 12 Août c'est au centre historique du vieux QUEBEC (505 000h) orné des parures du 400^e, et plus précisément au 9, de la place ROYALE que nous avons été accueillis par André POULIN 2^e vice-président de l'Association Québec-France et de Marcel LAUZON, président de « Sport en tête » pour un apéritif et la remise de souvenirs. De cette rencontre est né le premier échange puisqu'à partir du 2 Septembre nous accueillerons une charmante cyclote québécoise sur nos terres.

Enfin, le Vendredi 15 Août c'est au somptueux siège des « bicycologues » de MONTREAL (1 800 000h) qu'un protocole de jumelage a été signé entre nos deux clubs représentés par Pierre CHARTRAND, président de l'association locale et moi-même. C'est, encore une fois, très courtoisement qu'un casse croûte nous a été offert, arrosé des vins des Côtes du Rhône et du Lubéron. André PRIMEAU, président fondateur et propriétaire d'un magasin de cycles aux normes du pays nous a servi de guide après avoir offert à chacun un « petit » souvenir. L'année 2009 devrait être l'occasion d'une visite de nos amis de Montréal, le Président nous avouant préférer la Provence à la Toscane !!!



Des souvenirs, des rencontres chaleureuses, une envie commune de se revoir pour partager des moments sur la bicyclette et pour mieux découvrir et apprécier des pays séparés par un océan mais aux racines communes.

Jc GARDIOL, président ASPTT Carpentras, section « cyclo »

Voyage au QUEBEC.

Je n'aurais jamais fait le projet de visiter ce pays, j'ai saisi l'opportunité qui m'était offerte. J'en suis revenu comblé.

La nature très belle, des lacs, des forêts, la ville de Québec, de jolies maisons, un style de vie différent avec des habitants chaleureux, j'ai beaucoup apprécié Nancy et Stéphane, leur spontanéité et le désir de nous faire plaisir, nous nous sentions chez nous.

Le but du voyage était de tisser des liens avec les cyclos du Québec. Je pense que le but est atteint, nous sommes allés au delà car l'amitié est au rendez vous.

La venue de Marlène et de Pierre nous a apporté beaucoup de chaleur humaine et de plaisir partagé.

Il me reste le souhait d'un autre voyage, peut être l'année prochaine ?

Merci à Jean Claude pour son organisation, au club et à vous tous qui vous êtes démenés pour la réussite de la Velocio.

Albin AUGE

Randonnée de la Fédération Sportive des ASPTT.

Du 4 au 8 MAI 2008. CARPENTRAS - PONT A MOUSSON.

Afin de participer aux 3^{ème} Jeux Nationaux ASPTT, qui cette année devenaient les 1^{er} Jeux de la Fédération des ASPTT, notre club a rejoint le site des jeux en vélo. C'est à dire Pont à Mousson à 30 km au Nord de Nancy.

Pour cela 15 licenciés dont 5 féminines ont, en 4 jours et demi, relié le pays des « Berlingots » au pays de « La Bergamote », rien que des douceurs !

Après de nombreuses réunions, pour mettre sur pied les circuits, arrêter la longueur des étapes et de la randonnée, réserver les hôtels, préparer l'intendance et surtout s'être entraîné en conséquence le départ est fixé au dimanche 4 mai à 7H30 de Carpentras.

Dimanche 4 mai 7H30 : Beau temps chaud, sans vent, c'est déjà un plus.

Marcel fait l'assistance avec le break et la remorque pour 12 vélos. Il s'occupe des ravitaillements de 10H30 et 15H30, cherche des places à l'ombre pour manger, etc.

La forme est là, le beau temps aidant, l'allure est bonne, les kilomètres avalés dans le timing prévu. Première crevaison de Claude qui en frottant un rond point, perce.

Les routes de la Drôme provençale sont magnifiques pour les cyclos, malgré les nombreux casses pattes. Mais c'est le premier jour et tout se passe bien.

Repas de midi (13H00) devant la gare de Crest, à l'ombre et bien assis. Pointage à la gare, café et nouveau départ à 14H15 pour Romans. Certaines mettent la plaque sur ces grandes lignes droites, c'est un peu trop vite, vu ce qui les attend ! Romans est traversé sans encombre, il est vrai que Dominique connaît bien la région. Après une halte pour se désaltérer, nous attaquons les derniers 30 km très vallonnés. Nous croisons une course cycliste, ce qu'ils vont vite !! Enfin nous voici à Chateauneuf de Galauré, fin de l'étape. Il est 17H30, les vélos sont rangés, Jacques change le

premier boyau défilant. Les chambres attribuées. Chacun sa chambre !! Il n'y a pas d'erreur. Très bonne douche, quelques « mousses » pour ne pas se déshydrater. Repas copieux et ambiance familiale, visite nocturne du village et gros dodo pour toute l'équipe, car demain sera une dure journée!

Lundi 5 mai 08H00 : Toujours le beau temps sans vent, c'est merveilleux.

La nuit a été bonne, certains se plaignent des « ronfleurs » des broutilles ! Après un copieux petit déjeuner, départ direction Hauterives et le Palais baroque du Facteur Cheval, bizarre ? Beaurepaire la route est très vallonnée et l'allure s'en ressent, il nous faudra presque 3 heures avant d'entreprendre le contournement de Lyon par le Sud Est.

Nous voici sur la D 75 soit 25 km sur des 4 voies, des ronds points à n'en plus finir, des camions par centaines. Pour y avoir « galéré » en 2003 lors d'une flèche pluvieuse, le road book avait été peaufiné afin de ne se concentrer que sur la route, et faire face à cette circulation démente. Ouf 12H 30 ! Nous sortons enfin de la civilisation pour reprendre les petites routes de campagne. Il n'y avait pas d'autre échappatoire pour contourner Lyon. Marcel nous trouve une aire de pique-nique ombragée à St Jean de Niost. Quel appétit ! Ils et elles avalent tout, bravo au responsable de l'approvisionnement, c'était un super repas sur l'herbe. Un café au village suivant nous permettra de bien finir la journée.

Je contacte mon ami, Michel, de Chalamont, afin de nous rejoindre. Il nous fera découvrir un itinéraire sans voitures, au milieu des étangs des « Dombes »; un vrai régal. Merci ami Michel, elles ont apprécié. Arrivée à St Etienne du Bois vers 17H 15 sans encombre à l'hôtel « La Bergamote », déjà ! Les couples n'ont pas changé, les chambres spacieuses. Petite lessive des tenues, il y a une chaufferie pour sécher ce soir. Véri-

fication des vélos et débriefing autour de la mousse quotidienne toujours autant appréciée.

Nous dégustons une vraie volaille de Bresse au repas, un régal. Couché 22H30, longue nuit reposante souhaitée car la journée a été exigeante.

Mardi 6 juin à 08H00 : Encore une longue étape, mais toujours du soleil et de la chaleur.

Nous traversons la Bresse, puis le Doubs. Donc pays plats, pas ou très peu de bosses. La plaque est de rigueur, l'allure soutenue, la moyenne approchera les 25 sur la matinée. Courte pause à Louhans, et repas de midi dans un jardin public à Seurre. Le moral est au beau fixe, l'appétit est là, le cubi de « Côtes du Ventoux » est moribond ! Journée sans café, impossible d'en trouver un d'ouvert dans les villages après 14H00. Toujours les routes plates et déjà les immensités de colza et autres céréales. La chaleur nous impose une halte boisons à 20 kilomètres de Gray. Enfin, dit Claude, une bosse ! Pour bien terminer l'étape, il y aura en effet quelques vallonnements avant d'entrer dans Gray et son pont majestueux sur le Doubs.

L'hôtel est au bord de « La Saône ». Après la douche nous visitons la vieille ville, beaucoup de magasins fermés, pas beaucoup d'animation, un peu triste. Les apéros sont toujours les mêmes. Le repas copieux et simple, nous permettra de refaire le plein en sucres lents ! Extinction des feux vers 22H00, il faut récupérer.

Mercredi 7 Juin 08H00 : Il est des fois agréable de se répéter, toujours le grand beau temps, un peu de vent contraire.

Etape d'environ 150 kilomètres, peu de dénivelé. Mais nous allons rouler sur des routes granuleuses, sans rendements pour les vélos. Toujours des céréales et surtout du Colza pour faire du biocarburant. La pose prévue à 10H00 se fait un peu tôt après les premiers toboggans ! Attention il restera beaucoup de chemin avant le repas de midi. Le « gruppetto » n'y arrivera qu'à 13H30. Marcel a trouvé un coin avec des tables, des bancs et de l'herbe. Nous sommes dans les « Vosges » à 20 bornes de Neufchâteau. Il n'y aura pas de restes ! C'était délicieux, merci à l'intendance. Nous négocions dans le village chez une gentille dame, la confection des « cafés » pour 15€, à la bonne franquette, au bord de la route. Du coup l'équipe de Valen-



ce qui nous rejoint profite de la situation. Avant 16H00, nous visitons la maison natale de Jeanne d'Arc à Domremy. Mais nous n'avons rien entendu ! Un peu de shopping et derniers efforts pour rejoindre Maxey / Vaise et les gîtes d'étape de Madame Noisette. Que du bonheur, sourire, calme, gentillesse. Un rafraîchissement nous est offert avant de prendre possession des hébergements. Après la douche et la piscine chauffée, révision des vélos, ballade au bord de l'eau. Il y a, à Maxey/ Vaise, une rivière qui est une « Résurgence Vaclusienne ». Je m'explique, en plein village, au pied d'une petite falaise, la rivière sort de terre avec un débit important. Comme la « Fontaine de Vaucluse » chez nous. Qui plus est, il y a beaucoup de belles truites, mais la pêche y est interdite. L'apéro maison à base de mirabelles glacées et alcoolisées précédera un

repas style, ferme auberge. Un régal ; c'est la première fois que l'on ne mangera pas tout ce qui est sur la table. Quand on connaît l'appétit des cyclos c'est tout dire ? Nuit au calme et bienfaisante.

Jeudi 8 mai 09H00 : Petit déjeuner avec une multitude de confitures locales, nous n'oublierons pas cette adresse qui vaut le détour. L'étape est courte, moins de 100 bornes. Visite rapide de Toul, quelques petites bosses nous conduisent à Liverdun, ou nous retrouvons comme prévu, le reste de la délégation du club. Repas au bord de l'eau au camping, toujours la chaleur ! Sortie difficile de Liverdun, une sacrée bosse sur 2 kilomètres,

en haut café pour tous ou nous rencontrons l'équipe d'Annecy. Il ne nous restera que quelques dizaines de kilomètres pour rejoindre sans encombre Pont à Mousson et le gymnase où les vélos seront parkés. Remise et contrôle des cartes de route par Patrice Godard ; petit rafraîchissement bien mérité ; chacun reçoit son sac avec les directives pour les deux jours à venir.

Bravo aux 15 qui ont fait les 745 kilomètres sous le soleil, bravo à Marcel pour l'assistance. Ce sera un souvenir agréable de plus dans la vie de notre club.

Regroupement dans les voitures, chacun récupère ses bagages et direction Lesmenils où se trouve notre hôtel. Rendez-vous 18H30 pour le défilé des 8 Liges et la cérémonie d'ouverture des 1^{er} Jeux de la Fédération Sportive des ASPTT, pour 2600 athlètes.

Loulou SERVANT

Premiers Jeux Nationaux de la F.S. des ASPTT.

NANCY 8 AU 10 MAI 2008.

Notre club a participé au grand rassemblement de Nancy qui regroupait une centaine d'ASPTT de France et d'Outre Mer. Dans 22 disciplines différentes, du Ski au Judo en passant par le Foot et la Pétanque, 2600 compétiteurs ont pendant 2 jours portés haut les couleurs de leurs villes sous un soleil estival, dans une ambiance fraternelle et très conviviale. Sans cependant oublier la compétition, car avant tout il y avait un classement national à établir. Nous étions présents dans 2 disciplines.

Cyclotourisme : Randonnée de la F S des ASPTT « Carpentras Pont à Mousson » en 4 jours et demi, du 4 au 8 mai. Soit 745 km pour 10 cyclos et 5 cyclotes sous le soleil.

Participation à Nancy avec 19 licenciés (11 hommes et 8 dames) sur 2 jours, les 9 et 10 mai, aux circuits qui nous ont fait découvrir, une belle région, riche en histoire et souvenirs de la guerre. Soit encore 148 et 140 km toujours sous un chaud soleil. Nous avons apprécié le sérieux de l'organisation nancéenne, le fléchage, les ravitaillements et repas. Le beau temps aidant, tous garderons un souvenir impérissable de ce séjour en Lorraine.

Nous n'oublierons pas non plus, la cérémonie d'ouverture au Palais des Expositions de Nancy, le défilé des 8 Ligues costumées aux couleurs de leurs régions, ni la soirée de clôture, avec ses 3000 convives. Tout y était du repas gastronomique aux animations et musiciens renommés, sans oublier l'enthousiasme et le sourire des compétiteurs.

Nous avons eu notre soirée « d'intimité » le vendredi 9 au soir, à l'abbaye de Prémontré à Pont à Mousson, dans un cadre exceptionnel, seuls les cyclos étaient présents, nous n'étions que 600 !



Quant aux résultats, Carpentras se hisse à la 3^{ème} place nationale, derrière Annecy et Limoges, et reçoit la médaille de bronze. De plus nous terminons 1^{er} club de la Ligue Sud Est devant Montpellier et Marseille. Encore une 3^{ème} place pour « La Randonnée de la F S des ASPTT » derrière Aurillac et Limoges.

Au total, 14900 kilomètres parcourus sur « La Randonnée », 4500 sur place. Les 15 qui ont fait la semaine complète ont plus de 1000 bornes au compteur.

Tennis de Table : Tournoi sur 2 jours pour une petite centaine de pongistes dont 4 numérotés au niveau national. Tout se déroulait à Nancy, non loin de la majestueuse « Place Stanislas ». Cinq moins de 20 ans défendaient nos couleurs ; 2 arbitres nationaux du club faisaient parti du « Staff » organisateur. Après 2 journées de

tournoi et de nombreux matches, nos petits gars, se sont fait plaisir. Jean Philippe termine 5^{ème} dans le tableau des non classés! C'est une très belle perf. Sylvain accroche une belle 16^{ème} place, en réalisant aussi une perf.

Mais, et c'est le plus valorisant : Ils en ont pris plein les yeux ! C'est sûr qu'ils se souviendront très longtemps de ce séjour à Nancy, de cette ambiance, de ces soirées inoubliables et festives. Ils seront les meilleurs ambassadeurs du mouvement ASPTT auprès de leurs copains et copines. C'est ainsi que se fait le renom de nos clubs, de notre mouvement. C'est de la « Pub » efficace et à long terme !

Avec de tels résultats, je tiens à féliciter toutes celles et ceux qui ont si bien défendu nos couleurs et fait honneur à notre ville. Merci pour votre investissement, et votre comportement sur cet événement sportif et festif qui démontre une fois de plus, le savoir-faire du mouvement ASPTT.

Mes félicitations et remerciements sincères.

Loulou SERVANT président ASPTT Carpentras.

XXXVIII^{ème} Régional Cyclo VTT Ligue Sud Est.

Par la mutualisation de leurs efforts, les ASP-
TT de Béziers et Montpellier nous ont offer-
tes un magnifique week-end à Mèze au village
de vacances Thalassa.

Les pieds dans l'eau, un temps idéal pour la pratique
du vélo, des petites routes tranquilles, un fléchage
efficace, des bosses bien pentues mais pas trop lon-
gues. Des signaleurs sur une intersection dangereuse,
un accueil souriant et chaleureux, un souvenir régional
pour tous. Tout était ainsi réuni pour que la journée
soit une réussite.

Le retour des ASPTT de Cagnes, Hyères et Sète
portait le nombre de filiales présentes à DIX, une pro-
gression par rapport aux dernières éditions. Par
contre plus de cyclos à Nice et Draguignan, conséquen-
ces moins de jeunes vététistes. Nos amis de l'Hérault



L'adjoint aux sports de la ville de Mèze nous avait
fait l'honneur d'assister à la remise des récompenses ;
Daniel Delrey secrétaire général de la Ligue Sud Est
ouvrait les discours en félicitant les organisateurs, et
remerciant l'ensemble des participants venus parfois
de très loin (Gap, Cagnes/ Mer). La remise des Challen-
ges et Coupes traditionnelles n'oublia personne.

Une fantastique « Mouclade » spécialité locale, fit
l'unanimité avec l'apéritif. Franchement vous nous avez
régalés comme l'on dit dans le midi. Le repas tradition-
nel avec 150 convives fut dans le même style, excel-
lent.

Rendez vous était pris pour la 39^{ème} édition, deux
candidats : Cagnes / Mer dans le cadre du 30^{ème} anni-
versaire de l'ASPTT locale, éventuellement Carpen-
tras en cas de défection.

Mes remerciements aux organisateurs et aux parti-
cipants.

Louis SERVANT, CTS Ligue Sud Est



peuvent être satisfaits de leur organisation avec 130
participants, nous retrouvons la fréquentation d'il y a
10 ans en arrière, et c'est encourageant pour ceux qui
travaillent à la mise en place de ce « Régional ».

Critérium Régional à MEZE.

Le challenge nous échappe.... Espérons le rattraper
l'année prochaine. Il s'en est fallu de peu, de un ou
deux vélos!..... quel dommage.

Tout de même une super journée, le soleil était de la partie, l'accueil à la hauteur, les moules délicieuses et le
repas bien bon.

Nous sommes repartis avec de sympathiques et nouvelles connaissances. Amitiés à elles.

Michèle GARDIOL

Le Carnet des Cyclos

de l'ASPTT CARPENTRAS

ASPTT CARPENTRAS section cyclotourisme

M. Claude GRIMAL

Lotissement La Gavotte

84210 PERNES LES FONTAINES

<http://carpentras.asptt.com>

e-mail: asptt-carpentras.cyclotourisme@wanadoo.fr

Responsable de la publication : Jean Claude GARDIOL.

Rédacteurs : Michèle GARDIOL, Albin AUGÉ, Louis SERVANT.

Présentation et mise en page : Claude GRIMAL.