



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 29

Saint Yon (91)  
**3<sup>EME</sup> BRICE CHERIAUX**

## CYCLOTOURISME

### ALBERT

#### 13 juin 2024 - Vers et Sur la Via Allier

Jeudi 13 juin quatre chiroquois se sont élancés de Chilly pour se rendre à Langogne à vélo et en autonomie : Lucie, Daniel, Eric et Albert, auxquels n'avait pu se joindre Philippe pourtant candidat à ce périple, avaient en effet choisi de se rendre au départ de la Via Allier, situé près de Nevers, sans recourir au train.



Une première étape leur permis d'arriver à Montargis, en passant

comme il se doit par Mennecy (que de souvenirs !), avant de s'arrêter pique-niquer à Milly-la-Forêt. L'après-midi un vent contraire les a accompagnés jusqu'à Château-Landon où la terrasse d'un café leur a tendu les bras de ses fauteuils, après quoi il purent rejoindre Amilly (banlieue de Montargis) pour compléter le trio « vélo, resto, dodo »..

La deuxième étape devait les emmener jusqu'à Nevers via Briare, par le plus court chemin ; Malheureusement Albert, le traceur de route, n'avait pas pris la peine de voir que la route qu'il avait choisie pour faire court était surtout très passante puisqu'il s'agissait de la N7 ; nous n'y ferons que 8 km et irons plein-est jusqu'à Montcresson. Le GPS d'Eric nous amène sur une piste cyclable le long du canal de Briare. Celui-ci tournicote un peu : le calme a

un prix ! A Rogny-les-7-Ecluses nous quittons le canal pour aller plus au sud, car nous visons maintenant Cosnes-sur-Loire où nous arrivons après une halte au restaurant sur une N7 devenue bien calme grâce à l'autoroute qu'elle longe. De là rejoindre notre hôtel à Pougues-les-Eaux, banlieue de Nevers, via La Charité-sur-Loire, aurait été facile sans le vent contraire et quelques bosses.



Avec la troisième étape nous abordons la Via Allier que nous ne verrons qu'au bout du canal latéral à la Loire, où les deux se rejoignent par une écluse circulaire : nous sommes au bec d'Allier. Petit arrêt touristique à Apremont-sur-Allier (village classé), avant de cheminer dans la campagne où l'on cherche vainement un commerce pour "un petit café", ou mieux. Il faudra atteindre Moulins où nous attend Martine, une amie du Tour de l'Hexagone, pour pique-niquer au milieu d'un troupeau de vaches multicolores (photo). La fin du parcours du jour se fera sous la direction de Martine sur la route dite des maïs, entre N7 et Allier, où les cyclos de Saint-Pourçain ont l'habitude de rouler. Arrêt pour la nuit dans cette dernière ville où nous arrivons juste avant une énorme averse qui trempera Martine qui habite la ville toute proche, mais pas assez toutefois : elle aura juste le temps de sécher avant de nous accueillir pour un apéritif local et très amical.



Au départ de la quatrième étape, Michel, un ami lui aussi du Tour de l'Hexagone, habitant du Puy-de-Dôme, nous a rejoint pour deux étapes suivantes. Martine est venue nous dire au revoir et Michel, qui a habité St-Pourçain, nous guide à travers la campagne pour rejoindre l'Allier. Nous évitons Vichy par la rive gauche de l'Allier mais n'évitons pas la première boulangerie venue, car c'est aujourd'hui dimanche et il faut prévoir notre casse-croûte. Passé Vichy il nous faut choisir notre route, car les cartes du GPS d'Albert ne sont pas à jour. L'itinéraire de dégagement (comme on dit) ne fait pas l'unanimité et notre groupe se scinde en deux. Il ne se reformera qu'à Luzillat, une vingtaine de kilomètres plus loin où l'accueil se limite à un petit jardin public. Petit mais suffisant pour attaquer enfin nos sandwichs. Il nous faudra ensuite parcourir une bonne dizaine de kilomètres pour trouver à boire bière ou café et remplir nos bidons. A l'approche de l'arrivée des allures trop différentes occasionnent à nouveau une séparation en deux groupes. Les plus rapides emprunteront malheureusement pour eux une mauvaise route qui les conduira, après une première belle grimpe, au pied du joli village médiéval hautement perché de Montpeyroux. C'est là que nous ferons étape, les deux groupes arrivant pratiquement en même temps chacun par un côté du promontoire. Vue sur une ruelle du village médiéval.

Pour la cinquième étape nous poursuivons la remontée de l'Allier mais cela n'est guère pentu. On commence à voir plus fréquemment des cyclos qui descendent la rivière en profitant des quelques auberges pour se refaire une santé. Quant à nous, nous prévoyons de nous restaurer à Brioude. La traversée de la ville riche en sens unique à la recherche d'une boulangerie s'avère pénible, pire, infructueuse car nous sommes lundi, jour de fermetures. Ce sera donc fast-food à défaut de restaurant (tous bondés). La route devient plus pentue dès la sortie de la ville et, comme nous approchons de Langeac notre prochaine étape, nous rattrapons un groupe de cyclo-campeuses lourdement chargées, certaines en VAE mais pas toutes bien que chargées : nous les encourageons au passage, encouragements dont elles n'ont pas besoin comme on le verra plus loin. A l'hôtel l'accueil est sympathique et agrémenté de verres d'eau fraîche et sirops variés.





La sixième étape est prévue très courte car la centaine de kilomètres qui nous sépare de Langogne, terme de notre voyage, présente un dénivelé approchant les deux mille mètres, aussi nous diviserons nos efforts. Daniel, assurément le plus « en jambes » du groupe et aussi le plus contraint par le temps, fera la fin du parcours d'un coup et nous quittera dès le matin, tôt.



Michel nous quittera aussi car il doit rentrer « sans assistance » dans son Cantal qu'il a déjà dépassé (les 3 restants prendront le train) : le demi-tour s'imposait. Les 3 rescapés quitteront Langeac par une départementale assez passante qui suit l'Allier avant de le traverser.

A partir de là nous quittons cette route pour une plus étroite qui s'enfonce dans les gorges de la rivière : ainsi débute le plus beau passage de notre randonnée qui n'est plus que plaisir des yeux. Les maisons réparties assez régulièrement sur les abords de cette voie dans un paysage sauvage, témoignent de son intérêt touristique. Un pont qui nous fait changer de rive est l'occasion d'une nouvelle pause photo. Un peu plus loin, alors que la route va retraverser la rivière, nous rattrapons à nouveau le groupe de femmes : elles ont campé à Langeac et nous ont devancé. Nous ne les encourageons plus, nous les félicitons ! Elles repartent alors que nous nous arrêtons pour une pause-café, qu'elles viennent de terminer, à la seule auberge située sur cette route des gorges, avant St-Privat-d'Allier où nous nous arrêterons pour la nuit. Mais avant d'y arriver il faut, sitôt passé le pont, sous lequel passent des jeunes en stage de rafting, monter une côte de près de 4 km à plus de 7%. Le plaisir d'en venir à bout s'accompagne de celui de rouler sur un plateau sauvage agrémenté de rares fermes. L'arrivée à St-Privat nous surprend par l'animation qui y règne : c'est que cette cité est située à la fois sur la Via Allier et sur un chemin de Compostelle (il y a d'ailleurs bien plus de marcheurs que de cyclistes). Et aussi nous sommes dans le Gévaudan où un marcheur célèbre et son âne sont passés ! La bête aussi, si l'on en croit la décoration des lieux.

Pour la dernière étape nous poursuivons cette belle route où l'on croise bien peu de voitures ou même d'autres gens. Plus de ferme mais de la forêt où la route monte parfois et finit par redescendre pour rejoindre la rivière au Pont d'Alleyras. Et on quitte très vite l'Allier qui rentre à nouveau dans des gorges où seul le train peut la suivre. Nous remontons donc sur le plateau qui les domine avant qu'une longue descente nous amène à Chapeauroux. Là, nous retrouvons la rivière, la voie ferrée et... notre groupe de cyclo-campeuses ! Nous occupons l'auberge que ces dames viennent de quitter et où nous allons attendre



l'heure du déjeuner. L'après-midi Albert avait tracé une route vers Langogne qui n'était pas la Via Allier : malheur à nous car ce chemin (c'est le cas de le dire), bien que certifié par Openrunner, nous envoyait on ne sait où à travers champs. Eric prenant les choses en mains choisit de ne pas faire demi-tour et de poursuivre sur la même route : ainsi sommes-nous arrivés sur la D988 un peu au sud de Laval-Atger, route bien connue des VCBSistes qui ont fait le stage de « printemps » à Naussac. Le "retour" à Langogne fût donc sans surprise, de même que le train qui d'ailleurs était en fait un autocar dont on nous avait qu'il ne prendrait qu'un nombre limité de vélos.

En conclusion nous ne saurions trop recommander à nos amis cyclo-voyageurs de parcourir cette Via Allier au moins au départ de Langeac et de ne pas la quitter.



### LAURENT

#### Mercredi 17 juillet

Profiter du beau temps pour une petite sortie Gravel. Une pose nature aux étangs de Vert-le-Petit.



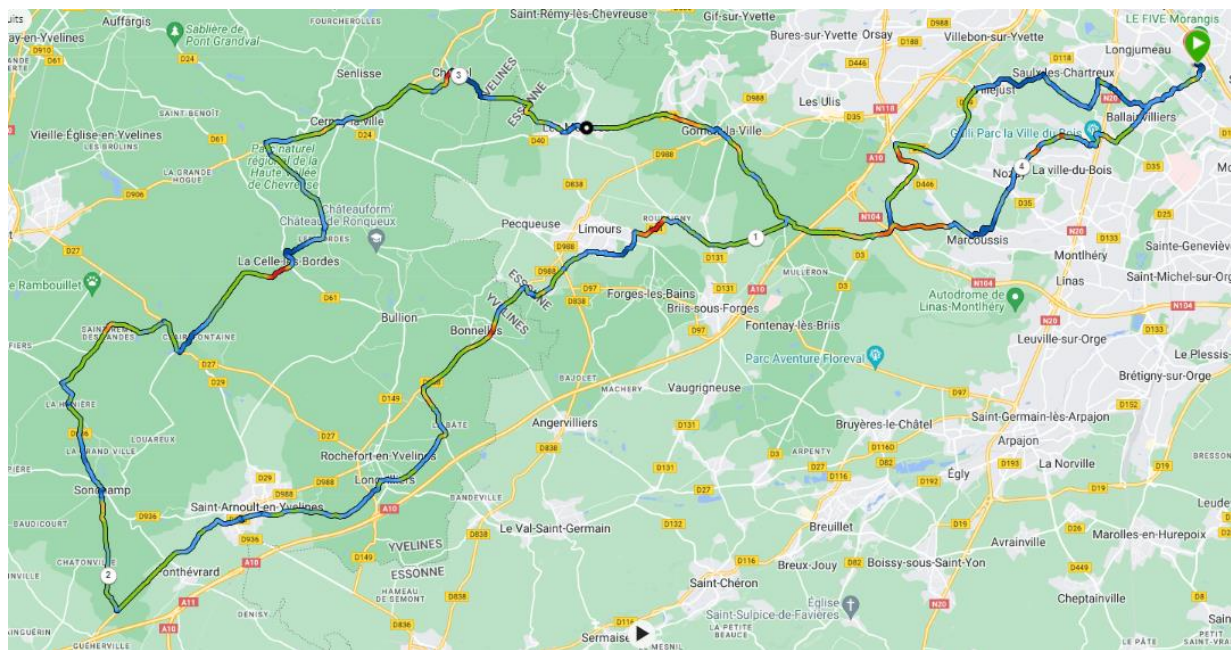
55 km, 311m de D+ pour 20,4 de moyenne

Possible d'envisager une sortie d'essai plus courte comme initiation. A vous de me contacter...

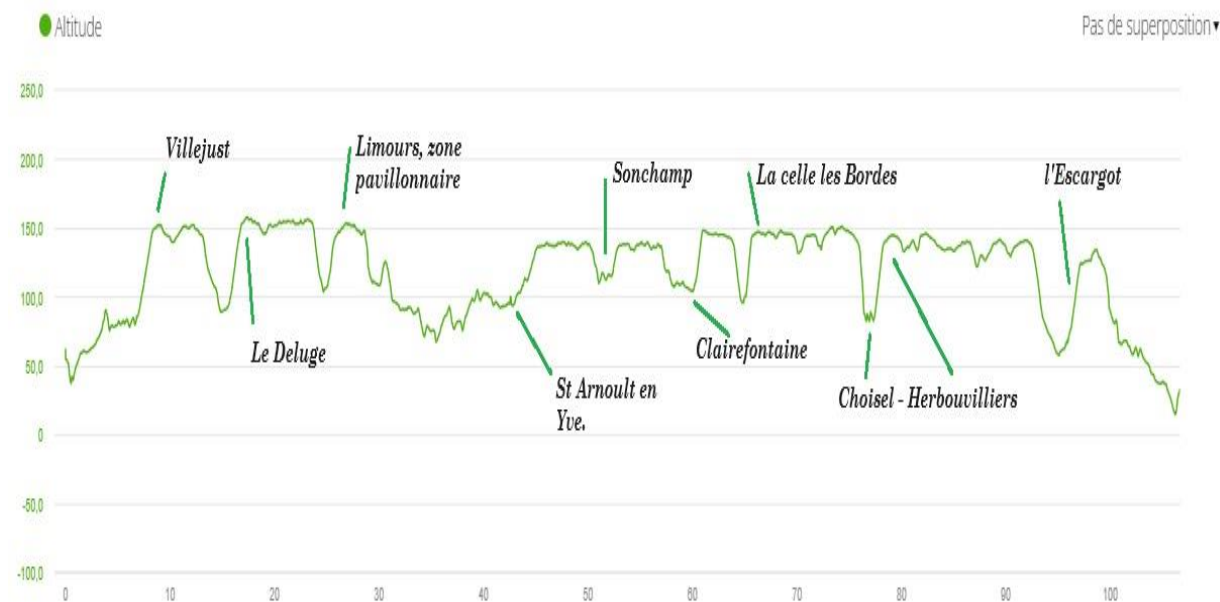
#### Dimanche 21 juillet

Sortie à 4 pour un parcours vers l'ouest-sud-ouest. Le rdv à 8h15 au rond-point du tracteur en bas de la cote de Villejust. Présents Thierry, Charles (ex VCBS), Didier (ex Savigny) et moi. Ci-dessous les différents graphiques de la sorties et les stats Garmin.





Circuits	Durée	Temps cumulé	Distance	V moy	Temps de dépla.	V moy de dépla	V max	FC moy	FC max	D+	D-	Cad moy	Cad max	Calories	T° moy
1	01:00:00	01:00:00	20,55	20,5	50:38:00	24,3	49,2	122	156	240	141	73	111	450	20
2	01:00:00	02:00:00	28,21	28,2	01:00:00	28,2	54,5	137	155	225	242	75	113	492	18
3	01:00:00	03:00:00	28,02	28	59:56:00	28,1	54	139	164	199	249	76	112	431	19
4	01:00:00	04:00:00	22,25	22,3	47:48:00	27,9	49	136	162	206	165	76	127	375	21
5	18:12	04:18:12	7,63	25,1	17:25	26,3	49,4	125	144	32	128	61	154	56	21
<b>Récap</b>	<b>04:18:12</b>	<b>04:18:12</b>	<b>106,66</b>	<b>24,8</b>	<b>03:55:47</b>	<b>27,1</b>	<b>54,5</b>	<b>133</b>	<b>164</b>	<b>901</b>	<b>924</b>	<b>74</b>	<b>154</b>	<b>1.804</b>	<b>19,6</b>



## ROBERT

Dimanche 21 juillet 2024 - Course UFOLEP à Saint Yon (91)

**Brice Chériaux :** « Je fais 3 ce matin, impossible de faire mieux avec la condition du moment !

Patrick a pris une cassure à mi-course et a un peu galéré pour revenir sur le groupe de tête. Dommage je l'ai vu à Rungis il était bien. »



**Patrick Rinaldi :** « Je saute à 5 tours de la fin. Pas de jambes ce matin. Une petite bosse et un long faux-plat qui a fini par me faire la peau. Hier nous étions invités et nous sommes rentrés à minuit. Ce matin les jambes étaient un peu raides ! »

**Jean Christophe Chanlaud :** « J'ai pris le départ de la course de St-Yon ce matin en UFOLEP 3.

Départ 8h30, pas d'échauffement et par conséquent début de course difficile, surtout après la petite bosse. Je décroche du paquet, roule avec l'échappée des 4 puis avec un autre groupe de 3<sup>ème</sup> caté. Place aux vacances !

Prochaine course en septembre, Condé-sur-Vesgre (78). »

**Sébastien Papinaud :** « Prépa 24h du Mans avec un bloc important cette semaine, une belle session aujourd'hui samedi, 170 km seul, avant de retrouver papa et sa chérie pour les 20 derniers kilomètres, soit 190 km ! La traversée de Melun n'était pas du tout une bonne idée (flamme olympique aujourd'hui ☹️), du coup j'ai fait des tours et déviations dans tous les sens. Bien bu, j'ai trouvé les cimetières et épiceries pour prendre un Coca, un Oasis, des grands bidons !

2<sup>ème</sup> tour aujourd'hui dimanche, 143 km ! Un peu raide sur la fin, en plus je finis avec la pluie, mais satisfait, ça fait un gros bloc, c'est nickel ! Récupération cette semaine, ce sera plus light pour mieux repartir début août. »

**lo Squalo dello Stretto**

Distance	49,47 km	Dénivelé positif	290 m
Durée de déplacement	2:37:49	Puissance moy.	136 W
Vitesse moy.	18,8 km/h	Calories	1422 kcal

**Romain Nogueira :** Des petites nouvelles pour moi. Hier soir je me suis amusé à faire un requin dans Paris. Très compliqué car c'était le 1<sup>er</sup> jour des QR code et seulement 2 ponts pour traverser la Seine... J'ai aussi le Père Noël et un renne en dessin sur Paris, mais en été ce n'est pas trop la saison !