



La Revue des Audax

N° 626 / Octobre 2017



cyclotourisme |



marche |



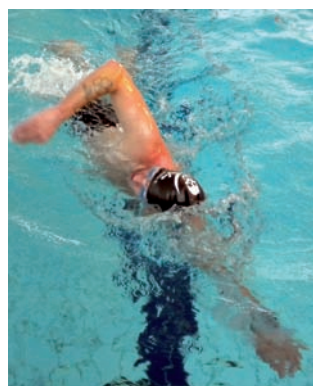
natation |



rame |



ski de fond



"Partir ensemble, revenir ensemble" (Henri Desgrange)

www.audax-uaf.com

La Vie de l'Union

Edito du Président	3
La chronique du Secrétaire général	4
L'UAF à la Semaine Fédérale FFCT	5
Cotisations 2018	32

La Chronique des Audax Cyclistes

600 km de Gien au Galibier	6
Le Tour des Pays de Loire	10
Les Randonnées Permanentes de l'UAF	12
Calais Brindisi	14
Retour de l'Audax en Eure-et-Loir	18
Euro diagonale	20

La Chronique des Audax Marcheurs

200 km des Pays de Loire	21
Le 150 des Vikings Flériens	24
Le 100 km de Villerest	25
Aubusson le Puy de Dôme	26
Le 100 km du Puy de Dôme	28
30 bougies pour le 20 heures de Luisant	29

La Chronique des Audax Rameurs

Le retour des brevets rame	30
----------------------------	----

Les médailles et la bonneterie

	36
--	----

Prochaine Revue

Pour la parution de la Revue n°627, les articles sous Word et les illustrations doivent parvenir à :
revue@audax-uaf.com
avant
le 20 Décembre 2017

La Revue Des Audax ISSN 0223-9000

Directeur de la publication : Jean-Michel Vincelot
 7, impasse du Clos de la Gobelette - 77950 MAINCY
 Tél : 06.07.36.89.38 president@audax-uaf.com

Rédacteur en chef : Jacques Torgue
revue@audax-uaf.com

Photo de couverture : Patrick Aguetant

Expédition : Charly Hérubel
 Abonnement annuel : 40 euros (avec calendrier)
 Prix de l'adhésion 45 € comprenant l'abonnement
 10 euros au numéro, à envoyer au siège uniquement :
 UAF : CISP, 6 avenue Maurice-Ravel - 75012 PARIS

Rédactrice-révisseuse : Françoise Berthou

Textes : Jean-Michel Vincelot, Eric Lecordier,
 Patrick Aguetant, Marcel Lecoer, Philippe Letourneur,
 Michel Mortier, Hubert Jégu, Jacques Torgue, Michel Barbier,
 Jean-Claude Carlux, Jean-Claude Gautrin, Philippe Ragache,
 Pascal Lometti, René Vasseur, Bernard Boutin,
 Jacques Lannoy, Michel Terrier,

Imprimerie ICL - Lens



Vos contacts

Président de l'Union : Jean-Michel VINCELOT
 06 07 36 89 38 president@audax-uaf.com

Secrétaire général : Eric LECORDIER
 06 51 10 77 00 secretaire@audax-uaf.com

Trésorier : Marcel LECOEUR
 06 85 10 41 64 tresorier@audax-uaf.com

Vice Président Marche : Alain LAMMERS
 06 73 82 57 99 vpmarche@audax-uaf.com

Vice Président Ski de fond - Rame :
 Eric LECORDIER
 06 51 10 77 00 secretaire@audax-uaf.com

Responsable Cyclo : Jean-Michel Vincelot
 06 07 36 89 38 vpccyclo@audax-uaf.com

Responsable Natation :
natation@audax-uaf.com

Adhésions, licences, abonnements :
 Eric Lecordier
 06 51 10 77 00 adhesions@audax-uaf.com

Revue :
 Rédacteur en chef : Jacques Torgue
 06 17 71 70 27 revue@audax-uaf.com
 Expédition revue : Charles Hérubel
 01 60 03 19 24 expe@audax-uaf.com

Calendrier : Jacques Lannoy
 06 85 03 99 67 calendrier@audax-uaf.com

Délégué National Aiglon d'Or :
 Jean-Luc Tréberne
 06.13.46.07.33 aiglons@audax-uaf.com

Homologations :
 Homologations Cyclo : Jean-Luc Tréberne
 06 89 06 95 88
homologcyclo@audax-uaf.com
 Homologations Marche : Georges Font
 07 81 40 01 95
homologmarche@audax-uaf.com
 Homologations Natation : Nida Baierl
 06 13 27 80 39 natation@audax-uaf.com
 Homologations Rame - Ski de fond :
 Gérard Maurice
 01 69 34 29 89 ski@audax-uaf.com

Distribution et homologation :

Randonnées Permanentes cyclo :
 Jacques Torgue 06 17 71 70 27
rp@audax-uaf.com

Homologations Aigles, Coquilles Marche :
 Georges Font 07 81 40 01 95
homologmarche@audax-uaf.com

Responsable flèches et étoiles pédestres :
 Marc Vautier 06 17 50 31 38
vautiermarc@gmail.com

Carnets d'homologation Aigles Pédestres
 et Coquilles : JL Tréberne 06 89 06 95 88
cartehomolog@audax-uaf.com

Cartes d'homologation toutes disciplines :
 Jean-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
cartehomolog@audax-uaf.com

Aigles et Médailles :

Aigles Cyclo : Gérald Paillard
 06 60 92 24 77 aiglecyclo@audax-uaf.com

Aigles Marche : Georges Font
 07 81 40 01 95
homologmarche@audax-uaf.com

Aigles Natation : Nida Baierl
 06 13 27 80 39 natation@audax-uaf.com

Aigles Rame - Ski de fond : Gérard Maurice
 01 69 34 29 89 ski@audax-uaf.com

Médailles toutes disciplines : Georges Font
 07 81 40 01 95 medailles@audax-uaf.com

Autres fonctions :

Challenge R Boutin : Gérald Paillard
 06 60 92 24 77 chboutin@audax-uaf.com
 Correspondant FFCT Commission Jeunes :
 Jen-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
correspjeunes@audax-uaf.com

Dossier Pilote Cyclo : Jean-Luc Tréberne
 06 89 06 95 88 dospilote@audax-uaf.com

Communication : Jacques Torgue
 06 17 71 70 27 comm@audax-uaf.com

Gestion du site : Patrick Aguetant
 06 09 47 90 70 webmestre@audax-uaf.com

Gestion de l'image : Patrice Massaud
 06 32 71 77 77 massaudpatrice@orange.fr

Bonneterie : Paulette Lecoer
 06 85 75 62 85 bonneterie@audax-uaf.com

Délégué Sécurité FFCT : Jacques Remande
 01 48 59 08 78 leon.audax@wanadoo.fr

Conseil des Sages : Jacques Seray
 01 34 65 00 39 jacques.seray@orange.fr

Union des Audax Français

Créateur des Audax Français en 1904 : † Henri Desgrange
 Union des Audax Français (UAF, ex-UACP fondée en 1923 par † Raphaël Boutin)
 Président d'honneur : Raymond Poulidor
 Organisatrice et distributrice, en France et à l'étranger,
 des brevets audax toutes disciplines
 Membre de la fédération française de cyclotourisme (FFCT) n° 116
 Membre de la fédération française de canoë-kayak (FFCK) n° 7.506
 Membre de la fédération française de randonnée pédestre (FFRP) n° 2.898
 Agrément du ministère de l'Education nationale
 Secrétariat à la Jeunesse et aux Sports, 2 mars 1956, n° 11.833
 Déclaration à la Préfecture de Police le 23 février 1923
 Nouveaux statuts, transformation de l'UACP en UAF le 1er janvier 1956
 Journal officiel du 23 février 1956, page 1976
 Modifications des statuts le 28 novembre 1998 et le 27 novembre 2007
 Siret 324 717 990 00018 - APE 926 C

Versements de fonds

En provenance de France :
 par chèque postal ou bancaire
 au nom de l'Union des Audax Français
 à adresser à : UAF Marcel LECOEUR
 10, allée des Colombes
 27250 Bourgtheroulde
 En provenance de l'étranger :
 en euros par virement bancaire
 (FR76 1027 8021 7000 0204 3960 148)

Des sites Internet

Visitez le site de l'UAF :
<http://www.audax-uaf.com>
 Venez dialoguer sur le forum de l'UAF :
<http://audax.easyforum.fr>

Retrouvez les Audax sur Facebook :
www.facebook.com/group.php?gid=13617750676



L'édito du Président

A la croisée des routes et chemins

Chers sociétaires et amis Audax,

C'est l'heure de la rentrée pour certains, pour d'autres le prolongement des grandes vacances.

Quelques-uns ont pu se rencontrer au détour d'un lacet du Galibier, à Mortagne au Perche début août ou sur les pentes du Puy-de-Dôme ou du Mont Ventoux; d'autres auront rejoint Brindisi depuis Calais à l'heure où vous lirez ces lignes. Les Audax auront encore une fois été très actifs pendant cette période estivale et par moment caniculaire.

Ce n'est pas encore l'heure de tirer un trait sur cette année mais déjà tous les commentaires exprimés depuis longtemps se sont vérifiés une fois encore :

De la difficulté à rajeunir nos participants, à fidéliser le peu de nouveaux pratiquants bien que ceux-ci soient globalement satisfaits des moments partagés.

Nous avons toujours un manque cruel de capitaines de route pour la conduite des brevets aussi bien à vélo qu'à la marche.

La nouvelle équipe dirigeante, en place depuis janvier, toujours motivée, assure le bon fonctionnement de notre Union. Il faut d'ores-et-déjà penser au futur proche et à l'occasion de notre prochaine AG de décembre, pourquoi ne pas nous rejoindre en faisant acte de candidature.

Il serait souhaitable que de nouvelles personnes viennent apporter leurs compétences et viennent étoffer notre équipe, il reste des postes vacants dans l'organisation actuelle.

La Revue demeure un moyen privilégié afin de mieux communiquer sur nos brevets Audax, dans ce but, son tirage a été augmenté alors n'hésitez pas à la diffuser largement autour de vous. C'est pourquoi nous souhaiterions que chaque organisateur effectue un article remémorant les faits marquants de son brevet, mais aussi que les participants puissent donner leurs impressions. La rédaction de la Revue n'est pas et ne doit pas demeurer le monopole de quelques uns, elle ne demande qu'à être enrichie de part la diversité des pratiquants Audax.

Je vous souhaite encore une fois une bonne rentrée. Ce sera toujours avec plaisir que je vous rencontrerai au détour d'un chemin ou d'une route.

Jean-Michel VINCELOT

3



Assemblée Générale de l'UAF

Samedi 16 décembre à 9h30 à Montgeron (91)
Salle Le Nouzet - 115 route de Corbeil

Les sociétaires recevront par la poste la convocation à cette AG, accompagnée des différents rapports et des documents nécessaires aux votes par correspondance ou par procuration.

Si vous souhaitez vous porter candidat au CD, vous avez **jusqu'au 14 novembre pour faire acte de candidature**, à adresser par écrit : soit par courriel à secretaire@audax-uaf.com, soit par la poste Secrétaire Général - 21, rue du Puits Tournant - 45500 Poilly lez Gien.

Cette AG permet aussi la libre expression de chaque sociétaire, président d'association sociétaire, ou personne mandatée.



La Chronique du Secrétaire général



C'est du vécu

Le lundi 26 mai 2017 en matinée, Jean-Luc Tréberne, conducteur d'une camionnette attelée d'une remorque porte-vélo, est assisté par Charly Hérubel. Ce véhicule suit à distance le peloton de cyclistes qui participent aux 600 km Audax cyclo «Gien-Le Galibier». Le départ de cette épreuve a été donné la veille à 07 h 00. L'équipage et la

camionnette participent à sécuriser la progression du peloton.

Nous sommes sur une route large du département de la Savoie, un véhicule de la Gendarmerie Nationale se porte à notre hauteur. Le chef de bord nous demande de nous stationner pour procéder à notre contrôle. Les documents du véhicule et du conducteur sont en règle. Cependant, le chef de patrouille,

au regard du ralentissement que nous exerçons sur la circulation, et témoin de la réaction exacerbée de certains conducteurs à notre rencontre, nous informe qu'il va nous dresser un procès-verbal pour « atteinte à la tranquillité publique ».

A ce moment nous insistons auprès de

ce militaire pour lui indiquer que nous sommes dans notre bon droit : nous lui présentons les récépissés des déclarations faites auprès des préfectures des départements traversés. Ces récépissés nous ont été produits à la suite de déclarations qui précisent les mesures de sécurité prises par l'organisateur (c'est-à-dire : nous) et en particulier la présence à l'arrière du peloton de ce véhicule. Le chef de patrouille, à la vue de ces documents n'a pas poursuivi plus ses investigations et nous a remis en circulation.

Les Gendarmes ont exercé leur devoir de police en nous contrôlant, pour autant nous pouvons nous satisfaire d'avoir organisé ce brevet en respectant les codes du sport et des assurances. Il est bon alors de rappeler aux organisateurs, que nous sommes tous, qu'il est de notre responsabilité de déclarer selon la loi, nos manifestations sportives qui empruntent les voies publiques.

Du côté des fédérations

La fin de l'été annonce pour les fédérations sportives la reprise des activités administratives.

Les licences de la FFRandonnée ne sont plus valides depuis le 31 août, vous pouvez donc dès à présent me faire parvenir vos demandes de licence en annexant tous les documents à joindre, présents dans cette revue.

La FFCT quant à elle, innove en présentant 3 types de licence en fonction du niveau de pratique du cyclotouriste. Le dernier trimestre est sans doute celui le plus chargé pour nous administrateur : confection des calendriers, élaboration des licences, enregistrement des sociétaires, préparation de l'Assemblée Générale...etc

Je vous souhaite une bonne rentrée.

Eric LECORDIER



Il y a 200 ans



Difficile de donner une date précise pour l'invention de la « draisienne », mais c'est le 12 juin 1817 qui semble probable, puisque ce jour-là le baron Karl von Drais présentait au public de Mannheim sa « laufmaschine » (machine à courir), constituée de deux roues et d'une poutre, la propulsion étant assurée par la course du sportif juché sur une selle sommaire.

C'était alors le premier moyen de locomotion se servant de l'équilibre comme principe fondateur. Pierre Michaux l'équipa par la suite de pédales donnant ainsi naissance à la bicyclette moderne

Le baron inventa également, une machine à transcrire des notes de musique directement sur partition, une machine à écrire de 16 caractères, deux véhicules à quatre roues, . . .

On peut saluer la mémoire du baron, dont la vie fut rendue difficile par ses choix pro-révolutionnaires. Après un exil politique de plusieurs années au Brésil, il est mort en 1851, à peu près ruiné et ayant renoncé à son titre pour celui de « citoyen Drais » en hommage à la Révolution française.



L'UAF présente à la Semaine Fédérale de Mortagne-au-Perche du 30 juillet au 6 août



L'UAF était présente pour cette 79^{ème} édition de la Semaine Fédérale de la FFCT à Mortagne-au-Perche.

Présente par le nombre de ses sociétaires Audax sur place, nous avons vu en effet de nombreux «bleus»

sur les différents trajets.

Présente aussi au sein du Village Fédéral avec la tenue d'un stand où chaque jour une permanence de deux ou trois sociétaires était sur place pour renseigner les visiteurs et donner de la documentation. Le nouveau CD a tenu à renouveler cette expérience que nous avons remise au goût du jour depuis plusieurs années. Je pense que c'est une bonne chose pour faire découvrir l'Audax aux non-initiés, clubs ou particuliers. Il y a eu cette année encore nombre de personnes et clubs intéressés. Et puis c'est le point de rencontre de tous les Audax, bien sûr et c'est toujours un plaisir de se retrouver.

Cela devrait continuer dans les années à venir car il était déjà envisagé Epinal pour 2018 et Cognac en 2019.



Je parlais plus haut des nombreux « bleus » dans le long défilé des participants sur ces routes du Perche.

J'ai roulé avec Jean-Michel Vincelot, son épouse Claudie et Jean-Luc Tréberne.

Nous avons eu le plaisir de retrouver certains « perdus de vue » comme Patrice Cottin « de passage en France » qui devrait faire le 150 km du 16 septembre à Bois-le-Roi.

Nous avons croisé sur un point de ravitaillement Dominique Lamouler avec le maillot du Paris-Brest-Paris Audax 2016 et puis beaucoup d'autres. On entendait « Hé ! les Audax » reconnus de loin à nos maillots. On s'arrêtait ou faisions un bout de route ensemble.

Cette Semaine Fédérale a été particulièrement réussie. On voit

que cette ville et cette région ont une grande habitude des organisations cyclo avec le passage du Paris-Brest-Paris Randonneur.

Une réussite dans son organisation globale mais aussi sur la déco de tous les villages traversés. La communication en amont avait été parfaite et par exemple tous les commerces étaient ouverts, certains même ayant modifié leur jour de fermeture pour être présents le jour du passage du parcours devant leur établissement, chose qui n'était pas systématique sur des semaines Fédérales précédentes.



Les Audax y étaient nombreux disais-je, mais pour ceux qui n'ont jamais tenté cette expérience de Semaine Fédérale, je ne saurais trop leur recommander d'y venir. C'est d'une grande convivialité et toujours sur des parcours superbes à découvrir. Et puis une occasion de se retrouver entre amis de la grande famille Audax dans un autre contexte !

A bientôt sur les brevets Audax et peut-être à l'année prochaine à Epinal ?

Patrick AGUETTANT



Pour tout savoir sur les Audax
le site de l'Union des Audax Français
www.audax-uaf.com
consultez votre site





600 km de Gien au Galibier

un beau brevet entre amitié et convivialité

C'est avec une belle appréhension que je quitte mon domicile dimanche matin à 04 h 30 pour rejoindre le départ et accueillir les participants de notre grand brevet annuel. Un peu déçu par le peu de participants je me console par les retrouvailles avec de joyeux lurons.

Les dernières nuits précédant le brevet ont été courtes, voire inexistantes (je me trouvais près du Cercle Polaire Arctique). C'est donc avec un manque de sommeil évident que je prends le départ, sachant qu'il faudra attendre l'arrivée à Saint-Jean-de-Maurienne pour dormir.



Je laisse le privilège à Eric d'emmener le peloton, en tant que régional de l'étape, futur Aigle d'Or Cyclo et tutti quanti. Comme d'habitude pas de souci, le peloton arriva même au terme de la première étape avant la voiture ravito ouvreuse, un mystère que seul Patrick pourrait expliquer. Ces premiers kilomètres nous permettent de longer le canal de la Loire puis la vallée de l'Allier et enfin le val de Loire jusqu'à Decize, terme de notre seconde étape, où nous attend un excellent repas digne d'un dimanche midi en famille.

Decize marque la fin du hors d'œuvre, très rapidement les premières collines arrivent. La chaleur reste raisonnable pour la fin juin, comparée à la canicule des jours précédents,

néanmoins le peloton reste groupé à l'approche des Monts du Mâconnais. Après un en-cas servi par Paulette à Charolles les premières vraies difficultés apparaissent avec des pourcentages dignes de la montée du Galibier, certes sur des distances bien plus courtes. Néanmoins les difficultés font leurs œuvres et nous devrions déplorer deux abandons (Eric et Patrick B.), ainsi que de multiples ronchonements, tels que *«pourquoi on est passé par là, on aurait dû prendre un tunnel, c'est encore loin l'arrivée»*. Finalement nous arrivons au terme de l'étape à 23 h 30, quasiment dans les temps malgré la rudesse et la longueur de certaines côtes. Le repas et la pause de deux heures nous font un bien fou.

Certains font une petite sieste avant de repartir. Les difficultés s'estompent immédiatement car nous arrivons dans la vallée de la Saône, puis les étangs de la Bresse. Néanmoins il faut digérer les pâtés et autres cochonnailles servis au repas. Finalement la nuit





nous paraît bien courte et même relativement fraîche et humide au petit matin. Nous rejoignons la vallée du Rhône (pas celle que l'on connaît le mieux) dans le Bugey et passons devant la centrale de Creys-Malville, toujours pas démantelée bien qu'à l'arrêt depuis une bonne dizaine d'années. A l'époque on avait des idées mais pas de pétrole, on n'a toujours pas de pétrole... Quant aux idées !...).

En guise de petit-déjeuner au bord du Rhône nous avons droit à la soupe à l'oignon, festif ce brevet je vous dis.

Pour pimenter le brevet en traversant le Rhône près des gorges de La Balme nous avons droit à la visite de la Gendarmerie toute sirène hurlante qui nous laisse continuer mais arrête Jean-Luc dans la voiture suiveuse, cet événement est relaté par Eric en page 4. A noter que les gendarmes n'ont rien à redire sur la conduite du peloton. Merci à vous tous.

Après avoir longé le Rhône par sa rive droite, nous le longeons de nouveau par sa rive droite car nous ne sommes pas en mesure de passer par le Col du Chat, interdit aux vélos pour la durée des travaux du tunnel du Chat. Raison pour laquelle nous rejoignons Chambéry par les Echelles et par l'ancienne RN6.

La traversée de Chambéry s'avère facile ce qui nous permet d'arriver à l'heure au restaurant à Myans (une halte à retenir pour ceux qui vont skier en Savoie, c'est bien meilleur que les arrêts autoroutiers et pas plus cher). Quelques retardataires arrivent au début du repas.

Il ne reste plus qu'à effectuer la dernière étape (entrecoupée d'un arrêt) pour rejoindre Saint-Jean-de-Maurienne. La dernière fois nous avons pris la nationale 6 et il n'était pas question de recommencer tant la circulation est importante. C'est par une route tranquille, mais non exempte de difficultés (j'en entends encore parler), que nous arrivons à la minute prévue au terme de ce brevet. Les derniers hectomètres sont conduits par nos féminines qui ne peuvent s'empêcher d'effectuer un sprint final. Nous devons déplorer deux abandons sur ce brevet, c'est peu, Eric qui ne supporte que très mal la chaleur et Patrick Baudet, probablement sous entraîné à vélo et mal remis de ses brevets de marche (150 et 200 km).





Après une rapide douche, le dîner et la remise des homologations les cyclos ne s'attardent pas pour aller dormir.

Une nuit digne de ce nom et c'est déjà le départ pour la grande journée vers le Galibier.

Certains font le trajet en minibus, d'autres à vélo jusqu'à Valloire, et le restant jusqu'au sommet pour la première fois pour beaucoup, ils en gardent un excellent souvenir.

Pour ma part c'est la poisse. En 2014 nous n'avions pu monter compte-tenu des aléas climatiques. Cette fois-ci, c'est une mauvaise chute dans les escaliers de l'hôtel qui m'empêche de prendre le vélo le matin.

J'en garde pour autant un très bon souvenir, une excellente ambiance tout le long de ces journées et la motivation de préparer de belles journées Audax pour 2018.

Jean-Michel VINCELOT

Gien Galibier, paroles de cyclos

Pour cette randonnée vers le Galibier, notre président nous avait concocté un parcours bien bosselé à travers les collines du Mâconnais, et cela pour finir par une remontée de la vallée de Maurienne par le flanc droit, cela nous a amené à quelques petites grimpettes qui ont laissé des traces dans les cuisses de certains.

Le lendemain, la récompense, la montée du Galibier. Dommage qu'un certain nombre ait jeté l'éponge, car c'est une expérience pour soi-même, surtout lorsque c'est la première fois que vous grimpez sur une colline de plus de 2000 mètres.

3/4 d'heure d'échauffement pour l'approche sur Saint-Michel-de-Maurienne 698 m. (150 m de montée), puis les choses sérieuses commencent. La montée vers le col du Télégraphe (1566m), descente sur Valloire (1430m), puis la montée vers le col du Galibier (2645 m.). 2 h 15 de grimpe pour moi, mais quel bonheur quand vous arrivez après ces derniers lacets monstrueux en pourcentage.

Ensuite, nous sommes descendus côté Lautaret pour un hommage à la mémoire de Henri Desgrange. Quelques photos souvenir et la bande de joyeux lurons a entrepris le retour vers l'hébergement.

Il nous restait une possibilité, une fois revenus à Saint-Jean-de-Maurienne, faire une « balade » dans les lacets de Montvernier. Là où le Galibier avait fini ceux que le 600 d'approche n'avait pas exténués, et c'est seulement à deux (une cyclotte et moi) que nous avons fait la grimpe des 18 lacets. Certes cela monte, mais quel bonheur de regarder la vallée à chaque lacet vaincu. Ensuite, après un plein des bidons (l'après-midi avait été très chaude) à la fontaine en haut, nous avons entamé un retour tranquille vers l'hébergement et les collègues pour fêter la réussite de ce brevet. Merci Jean-Michel pour cette organisation ainsi qu'à Paulette assistée de Patrick qui nous ont servi les ravitaillements sur tout le parcours.

Marcel LECOEUR



Après un accueil la veille chez Eric (secrétaire UAF), j'en profite pour pointer le BPF de Briare. Le lendemain matin, retrouvailles avec des participants au PBP Audax et à d'autres brevets Audax.

Le départ est relativement facile en longeant les canaux. En fin d'après-midi en abordant le Charollais, le relief fut plus bosselé. Après le repas de nuit une longue montée nous attendait avec un revêtement tout neuf (gravillons).

Au petit jour, le sommeil me gagnant, avec un cyclo nous parlons musique, ça me permet de tenir (merci Philippe).

Avant Chambéry la route s'élève dans la montée du col de Couz, sous la chaleur montante, elle aussi. La route n'en finit pas de monter, jusqu'à l'arrivée à Saint-Jean-de-Maurienne, pour un repos bien mérité.

Le lendemain départ pour le Télégraphe et le GALIBIER, départ en groupe puis ascension à allure libre (Patrick, bravo pour l'avoir fait). Retour à 22 h 00.

Le surlendemain je reprends la route seul pour rentrer à

Laval, en passant par les Lacets de Montvernier, puis des BPF sur ma route, et une homologation en voyage itinérant. Bilan : 1750 km en 9 jours y compris le Brevet Audax de 600 km.

P S : Merci à l'intendance, Charly, Paulette, et tous les autres ...

En résumé, beau brevet en 3 G, GIEN / GALIBIER / GIBOLIN (quelle rigolade !!!)

A bientôt à tous, on garde la pêche !

Jean-Philippe LETOURTNEUR (Audax Lavallois)

Comme d'habitude ambiance agréable et conviviale.

Un 600 km un peu dur sur la fin pour graver le lendemain matin le Télégraphe et le Galibier qui n'a pas été dans mes possibilités d'aller jusqu'au bout : fatigue générale. Mais un très bon souvenir.

Michel MORTIER

Organisation et service parfaits, excellent hôtel à St Jean de Maurienne.

A l'an prochain sans doute. Cordialement.

Hubert JEGU



Quelques mots du Benjamin de ce brevet Audax

C'était mon premier brevet de plus de 300 km, ma première nuit sur le vélo, les souvenirs sont inoubliables, et je reviendrai, ça c'est sûr. J'adore la devise que nous le Audax nous sommes fixé : partir ensemble, arriver ensemble, parcourir une longue distance ensemble. J'ai rencontré des compagnons de routes accueillants et prêts à s'entraider. Je me suis volontairement placé en arrière du peloton dans les montées de la fin du premier jour, pour me ménager... Le repas de minuit à Burgy était (trop) copieux et riche, j'en ai "roté" dans les heures qui suivirent... mais tellement bon le cochon !

J'ai eu bien de la peine à la levée du jour, et là aussi, certains de mes compagnons de route m'ont aidé à rester éveillé en roulant avec moi, en discutant un peu.... Vers la fin de matinée du deuxième jour, ça allait de mieux en mieux... on sentait la fin. Et une fois arrivé à Saint Jean de Maurienne, j'avais la larme à l'oeil, j'avais réussi mon premier (et j'espère pas dernier) 600.

Le lendemain, c'était le bonus, Télégraphe et Galibier ! La confirmation que nous n'étions pas allé au bout de nous-même lors du 600.

Pour moi un Brevet réussi c'est quand on a fini dans l'état où on pourrait encore continuer -> "fit to continue", comme lors du dernier contrôle Vet lors d'une course d'endurance équestre. Mon épouse fait de l'endurance équestre et nous découvrons beaucoup de parallèles entre nos deux sports....

Merci à vous merci aux organisateurs, merci aux suiveurs pour les ravitos en route et le soutiens.

J'ai redécouvert le coca-cola comme compagnons de route, bien sucré et bien digeste...

Raoul WYMAN

Le Galibier, géant des Alpes



Le Col du Galibier est un lieu de passage depuis des temps immémoriaux. Situé à 2 642 mètres d'altitude entre les départements de la Savoie au nord et des Hautes-Alpes au sud. Il relie Saint-Michel-de-Maurienne via le col du Télégraphe, à Briançon via le col du Lautaret.

La route du Galibier a été construite à partir de 1879. A l'époque la route a été achevée par le percement du tunnel (en 1891). Mais cette route a subi de nombreux travaux, son tracé a été modifié à plusieurs reprises. De ce fait la difficulté de ce col était « évolutive ».

Le tunnel a été longtemps le seul point de passage du sommet (2556 m). En 1976 la vétusté du tunnel a amené sa fermeture. Une route a été construite permettant de basculer sur l'autre versant. Après travaux le tunnel a été rouvert à la circulation en 2006. Mais les vélos ne sont pas autorisés à l'emprunter. A eux le dernier kilomètre à 10 % !

Au départ de Saint Michel-de-Maurienne, il faut déjà escalader le Col du Télégraphe (1556 m, long de 12 km, dénivelée 856 m, pourcentage moyen

7,3 %, maximum 9,7 %). Ce col tire son nom du fort militaire construit dans les années 1885/1893. Votre route vous conduit alors à Valloire. Un moment de répit. Après ce « hors-d'œuvre » voilà le « plat de résistance ». Départ de 1430 m pour arriver à 2642 m. Pour atteindre le sommet il vous faudra parcourir 17 km avec un pourcentage moyen de 7,2 %, mais certains passages seront à plus ou moins 11 %. Arrivé au sommet il vous faudra descendre quelque peu en direction du Lautaret pour trouver le monument dédié à Henri Desgrange.

Ce col est parmi les plus prestigieux du Tour de France. Le premier passage du Tour date du 10 juillet 1911 avec en tête de course le Français Emile Georget. Pour le 58^{ème} passage en 2017, c'est un Slovène qui le franchit en tête : Primoz Roglic.

Les Audax ont aussi un lien important avec ce col mythique. Le 1^{er} Paris-Galibier se déroula en 1954, année du cinquantième anniversaire des brevets Audax. L'idée en revient à Géo Aldebert, président de l'UACP de 1944-1945 puis de 1954 à 1957 (UACP devenu depuis UAF). Depuis cette date l'UAF organise régulièrement ce brevet de 600 km, avec une arrivée au monument dédié à Henri Desgrange, père spirituel des Audax.

Une autre façon de se rendre sur le Galibier, est la Randonnée Permanente Montgeron / Col du Galibier. L'UAF propose cette randonnée, hommage à Henri Desgrange, le créateur des Audax, sur un parcours long de 750 km. Elle vous conduira depuis le « Réveil Matin » à Montgeron (lieu du départ du premier Tour de France) jusqu'au monument Henri Desgrange, sur les pentes de ce géant des Alpes.

Jacques TORGUE
Avec l'aide de Jacques Lannoy



Le tour des Pays de Loire Brevet de 1000 km



Comme pour le 200 km chez les marcheurs, le 1000 km représente pour les cyclos, chaque année le rendez-vous à ne pas manquer.

Jeudi 6 juillet 2017

C'est l'Amicale CycloTouriste de Changé (ACTC) qui a pris en charge l'organisation de cette épreuve du jeudi 6 juillet au dimanche 9 juillet 2017.

Premier club cyclo de la Sarthe, l'ACTC a été créée il y a 35 ans et compte actuellement 273 licenciés, dont nombre de féminines. Déjà organisatrice de ce même brevet en 2012, c'est avec sérénité que Colette et Bertrand Bilheux, Patrick Vimont, Jean-Claude Lemoine nous accueillent ce jeudi 6 juillet à 8 h 00 au centre François Rabelais de Changé. Chacun reçoit un carnet de route très illustré qu'il nous faudra valider à chaque contrôle, une plaque de cadre, un maillot souvenir ainsi qu'un bidon.

Chacun se salue, quasiment tout le monde se connaît, au travers des différents brevets effectués durant cette année et celles antérieures, nous sommes 49 au départ dont 4 féminines, Dominique, Sylvie, Judith, et la régionale de l'étape, Margaret. Jean-Yves Despres nous rappelle les consignes de sécurité et nous présente celles et ceux qui vont prendre soins de nous pendant ces trois jours, Colette et Bertrand qui font l'ouverture de route ainsi que les ravitaillements, Patrick Vimont et Jean-Claude Lemoine qui transportent nos bagages et assurent l'assistance mécanique.

Il est 9 h 00 tout ce monde s'élance en bon ordre derrière Emmanuel Brunet et Paul Paillardon les premiers capitaines de route. Cette première journée nous allons effectuer 250 km pour rejoindre Laval distant de 60 km de Changé ! Nous allons presque tourner en rond et déjà l'empreinte de ce qui va être la difficulté principale de ces trois jours va marquer les organismes les plus fragiles, la chaleur !



En effet au plus chaud de la journée c'est sous 37° que le peloton file sur de petites routes quasi-désertes ou une chape de plomb

nous gifle lorsque nous nous arrêtons et que l'ombre salvatrice de certains sous-bois nous paraît être la porte d'un réfrigérateur que l'on ouvre. Forcément avec ces conditions les arrêts ravitaillement sont l'occasion de remplir les bidons et de donner l'assaut au moindre point d'eau, on se passe la tête et bien plus sous le robinet.

L'arrêt à Saulges au bout de 204 km pour le dîner va être aussi



l'opportunité pour Jean Philippe Letourneur du club de Laval de nous accompagner pour les derniers 50 km. Ce dîner connaîtra aussi ses premiers abandons, en effets 3 cyclos à bout de force, usés par cette chaleur vont déclarer forfait, et un autre cyclo expérimenté, Jean-Claude Gautrin, victime d'une chute pour éviter un chien est bien mal en point. Après ce dîner nous allons regagner Laval distant de 48 km et nous serons accueillis au CREPS à 23 h 20. Le temps de prendre en compte nos chambres surchauffées, de nous doucher et préparer le matériel pour la seconde étape, il sera 00 h 30 quand on s'allonge pour tenter de récupérer de cette journée d'enfer. 03 h 20 ! Il faut déjà se lever pour regagner le local des Audax Lavallois. Je devrais dire le musée de cette ancienne et prestigieuse association où un petit déjeuner nous est servi par des sociétaires Lavallois très attentionnés. Deux autres cyclos vont déclarer forfait dont Jean-Claude Gautrin sérieusement accidenté la veille...5 abandons et ce n'est que le premier jour !



Vendredi 07 juillet

Il est 04 h 30 ce vendredi et nous partons pour la plus longue étape, 310 km qui va nous emmener de Laval (53) à Legé (44) avec en point d'orgue de cette journée la traversée de la Loire par le bac à Couéron. Nous bénéficions à cette heure matinale d'une température agréable, presque fraîche qui nous procure un bien fou. Après une mise en jambe énergique nous faisons une halte au km 305 à Pouancé (49) au restaurant « Le Vieux Logis ». Nous bénéficions d'un petit déjeuner copieux qui nous permet de continuer sans difficulté sur de petites routes sympathiques du département de la Loire Atlantique. Comme hier il fait déjà très chaud mais nous bénéficions d'une légère brise maritime qui nous procure une sensation de fraîcheur. L'itinéraire est relativement plat et cette matinée passe vite, c'est après une côte que nous découvrons le « Paradis des Pêcheurs » sur la commune de Le Cougou (44) (km 399). Jean-Luc Tréberne venu en voisin et à vélo nous accueille et nous gratifie d'un double salto avant avec rétablissement tant bien que mal dont lui seul a le secret (Jean-Luc si tu nous lis...). L'établissement est cossu et le menu est excellent. Entre temps la température extérieure a augmenté et c'est sous une « cagnat » que l'on va reprendre la route vers Couéron (44) que l'on atteindra avec 10 bonnes minutes d'avance. En attendant le bac, tout le peloton monte à



l'assaut du seul bistrot pour se désaltérer et remplir les bidons. A l'arrivée du bac des figures connues nous accueillent dont Guy Maurel le « Big Boss » du 200 km marche, qui a eu lieu au même endroit les 26 et 27 mai dernier.



A la sortie du bac il est 16 h 00, vu que nous avons toujours un petit peu d'avance nous faisons la « rasia » des boulangeries et débits de boisson parce que le dîner nous attendra qu'à 21 h 30. Nous roulons le reste du temps sur un parcours facile, sans peine nous arrivons à Legé (44) (km 560). Nous sommes vendredi soir le restaurant retenu « l'Odelyss » est bondé et le service paraîtra bien long. Nous rejoindrons les chambres de la Maison Familiale et Rurale qu'à 23 h 30, la douche prise il sera minuit quand le peloton s'endormira.

Samedi 08 juillet

Il est 03 h 30 quand nous quittons nos chambrés, la nuit a été courte mais réparatrice. Nous prenons notre petit déjeuner dans le restaurant de la veille au soir, cette fois-ci, vu l'heure matinale, le service ne souffre d'aucune faiblesse.

04 h30 sonne le départ du peloton, encore une belle étape de 300 km aujourd'hui qui va nous emmener à Gennes-sur-Loire (49). Le départ est rapide, comme hier, mais cela permet de se réchauffer car il ne fait que 17°, un premier arrêt à Aizenay (85) (km 618) pour le second petit déjeuner, eh oui ! Au restaurant « le Saint Benoît ».

La matinée, hormis la chaleur croissante, se déroulera sans difficulté, et nous atteignons Mouilleron-en-Pareds (85) (km723) à 12 h 30, affamés et assoiffés. Le buffet d'entrées du restaurant « Le Galopin » sera dévalisé. Le service en salle se fera rapidement et nous bénéficierons d'une demi-heure que l'on consacrera par une sieste à l'ombre.

La Vendée c'est plat ! C'est ce que je pensais, ne connaissant que le littoral et ses plages.... Eh bien non ! L'après-midi va me faire découvrir l'arrière pays, une succession de bosses et de descentes, et toujours cette chaleur presque insupportable, ce sera pénible.



Un arrêt à Saint-Laurent-sur-Sèvre (85) (km 763) nous permettra de recharger les bidons, quelques-uns s'abandonneront pour un sandwich. Charmant village flanqué d'une basilique et de deux églises. Vers 17 h 30 une longue ligne droite de 20 km tra-

cée au cordeau entre Yzernay et Vihiers va secouer le peloton. Avec le vent arrière on va se laisser tenter par la vitesse. Le groupe va s'étirer mais se rassemblera à Vihiers.

Nous arrivons à Tigné (49) (km 825) et à 18 h 50 nous prenons un excellent dîner au « Cordon Bleu ». A 20 h 15 nous repartons (pour faire la digestion) faire 35 km à destination de Gennes-sur-Loire, terme de notre journée que nous atteignons à 22 h 00 (km 860) couché à 23 h 00 ce sera notre plus longue nuit.

Dimanche 9 juillet

Petit déjeuner 03 h 30 au sein même du château, aujourd'hui nous n'avons pas beaucoup de kilomètres à faire, mais on s'est levé tôt pour les faire. Départ 04 h 30 dans la pénombre d'une petite citée Ligérienne. Un cyclo qui roule les « R », c'est Jean-Luc Grippon, va nous accompagner pendant 100 km ce qui lui permettra ainsi de continuer sa collection de 200 km pour valider un dodécaudax.

Le peloton a du mal à se mettre en jambe. Nous atteignons Noyant (49) (km 920) à 07 h 10 ... trois minutes de retard ! Le restaurant « Chez Lili et Jean-Pi » nous accueille pour un petit déjeuner. Dehors la pluie fait son apparition, donc c'est sous une pluie fine que nous repartons. Le parcours est facile, tout le monde est détendu.



Nous faisons une dernière pause à Lavernat (72) (km 959). Moment opportun pour réaliser la photo de groupe avec le maillot souvenir. Quelques cyclos et cyclotes de l'ACTC sont venus à notre rencontre et c'est avec eux que nous allons effectuer les derniers 40 km. A l'heure prévue 11 h 48 nous arrivons à Changé sous les applaudissements de la grande famille des cyclos. Un rafraîchissement nous est offert par la Municipalité.

Une bonne douche nous attend avant le traditionnel repas de clôture de ce brevet d'exception.

Epilogue

C'est l'auberge du Cheval Blanc qui rassemble la majorité des mille-bornards et les organisateurs. Moment opportun pour Jean-Claude Lemoine, Président de l'ACTC, de remercier en premier lieu les organisateurs, Colette Bilheux, Bertrand Bilheux, et Patrick Vimont sans qui ce brevet n'aurait pu être organisé. Suit la remise des cartons d'homologation accompagnés d'une médaille souvenir et d'un bouquet pour les dames.

Jean-Michel Vincelot, Président de l'UAF, remercie l'assistance et met en avant le courage de trois cyclos, Philippe Franchet accidenté dès le second jour, qui malgré ses blessures va terminer l'épreuve, Eric Moranne qui ne parvient pas toujours à suivre le peloton et qui a fait 600 km seul mais en terminant toujours dans les délais et Dave Minter alias « Le chien de berger » toujours dévoué pour dépanner et accompagner les cyclos en perdition.

Dans une ambiance conviviale, un ultime repas nous est servi. En milieu de journée chacun repart dans sa province, fatigué, mais heureux de l'aboutissement de ce brevet.

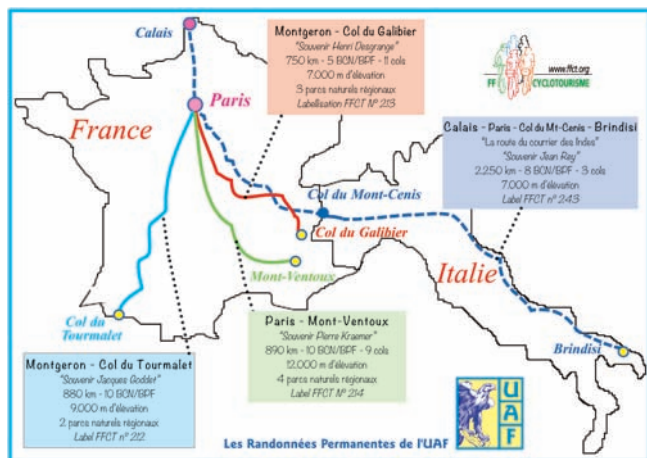
Eric LECORDIER



Les Randonnées Permanentes de l'UAF

Nos Randonnées Permanentes ont eu un certain succès cette année. Vous trouverez ci-dessous le compte-rendu de Michel Barbier, un cyclo ayant fait Paris/Mont Ventoux et Montgeron/Galibier à quelques semaines d'écart.

Vous trouverez également un petit mot Jean-Claude Carlux sur son parcours Calais/Brindisi. Il est à noter que c'est cette difficile randonnée qui a vu le plus grand nombre de participants cette année.



qu'à rejoindre le sommet du Ventoux, encore 150 km environ à rouler. Cette fois, départ à 04 h 45 de Ruoms, à la fraîche, après la pluie. Contrôle à Vallon-Pont-d'Arc, je me fais les Gorges de l'Ardèche, comme un seul homme (je veux dire, je n'ai pas rencontré un chat, ni voiture, ni vélo, juste quelques

du Raid, rencontre fortuite, dans les blés coupés, avec un lièvre aux longues oreilles discutant avec deux compères corbeaux ou corneilles.

Plus tard dans la nuit, de nombreux yeux de chats, ainsi que trois renards.

Aussi, éclairés par mon phare puissant, deux yeux verts à hauteur d'homme, en limite de blé, avec deux grandes oreilles aussi écartées, c'était une biche qui s'est enfuie au grand galop.

De magnifiques paysages de forêts, de plaines, avec une vue très vaste alentours, les sommets des volcans, arrondis et innombrables, . . .

Paris - Mont Ventoux

Comme prévu, je viens de réaliser ma 2^{ème} phase de la Trilogie (Tourmalet-Ventoux-Galibier) du 26 juin au soir.

Départ 18 h 00 de Paris-Montparnasse «le Baroudeur», pour terminer le 30 juin à 16 h 00 au sommet du Ventoux. Soit une journée de plus que prévu, conditions météo exécrables (averses sur averses, tous les jours sans discontinuer, sauf coup de chance en attendant la suivante !) Donc j'avais choisi une formule «raid» personnelle, avec un premier stop au gîte fédéral des 4 vents. Mais de très violents orages m'ont obligé à dévier de ma route et à passer par Le Donjon et m'y abriter pour une première nuitée à l'hôtel.



Le lendemain, 28 juin, petite demi-étape jusqu'à Aubusson d'Auvergne, avec un repos jusqu'au lendemain. Le 29 juin, départ matinal, 04 h 00 environ pour une étape montagnarde, traversée du Forez et des montagnes Ardéchoises. Avec une fois de plus, toujours le même temps alterné, coups de chaud et averses, ceci m'obligeant à grimper les bosses avec tout le harnachement de protection contre la pluie et le vent contraire depuis le départ. Je l'aurai ainsi jusqu'à la prochaine étape : Ruoms.

Il ne me restait plus, le lendemain 30 juin,

briques au Serre de Tourre.



Arrivé à Bédouin, je me suis mis dans la «procession» des grimpeurs et des descendeurs du Ventoux, nombreux et souvent européens. Je monte laborieusement, problème de plateaux, desserrés puis resserrés mais peut-être trop, m'obligeant à tout donner pour monter lentement. 16 h 00 au sommet. C'est toujours aussi raide. Je me souviens d'une époque où je grimpais ce Mont Ventoux des trois côtés chaque année. Après contrôle et photo, un peu en retrait des «touristes» et autres champions, j'effectue pour le plaisir la descente sur Malaucène. Mais prudemment, car il y a du vent.

Ainsi s'achève une petite semaine de Raid, en attendant le prochain dans un mois (récupération oblige).

Michel BARBIER

Petites anecdotes et souvenirs :



Sur le parcours deux crevaisons, une à l'avant et une à l'arrière, un ennui de plateaux desserrés, c'est tout !

Dans la soirée du premier jour



Les Défilés de Ruoms, moins connus que les Gorges de l'Ardèche, mais aussi très beaux et bien rocheux.

Des lacs nombreux, grands ou petits, des cours d'eau importants et d'autres tout petits, où l'on taquinerait bien la truite, telle l'eau y est claire.

Une anecdote encore. A Courtenay, j'ai fait une pause casse-croûte, la machine demandant des calories pour continuer à fonctionner. J'ai donc fait halte dans un square, celui d'Aristide Bruant avec son buste, célèbre chanteur du siècle passé, et que j'aime autant que Brassens, les deux ayant bercé ma jeunesse parisienne.

Une autre à Loubaresse, pour se faire pointer le bistrot était fermé l'après-midi pour cause de lavage de sol (carrelage). Il m'a été demandé d'attendre que cela sèche. Chose faite, tampon et café, au vu du périple, café offert par la patronne, du coup j'en ai repris un second, en payant cette fois !

Au Puy-en-Velay, côté Brives-Charensac, arrêt dans la zone commerciale pour acheter, par sécurité, deux chambres à air. Je suis tombé sur un couple de cyclos hollandais (Rotterdam) avec qui j'ai discuté. La dame a absolument tenu à me prendre en photo, car ce que je faisais lui semblait extraordinaire, eux qui faisaient une centaine de kilomètres par jour sur les Chemins de Compostelle.



Montgeron - Galibier

Mon Raid Montgeron-Galibier

Arrivé à Paris-Montparnasse avec le TGV de 13 h 24, avec mon vélo pour compagnon, deux sacoches légères (8 kg) et un sac à dos (4 kg).

Départ à 14 h 00 en direction de Montgeron. Je traverse la partie sud-est de Paris pour me rendre au départ de Montgeron au « Réveil matin », (bizarre, on y parle que portugais !).



Je fais pointer ma carte, et me voilà parti pour une première et longue étape, si les conditions le permettent, de quelques 446,5 km plus Paris-Montgeron, une bonne trentaine de kilomètres, plus un peu de « jardinage » dans la Puisaye, dû à une mauvaise orientation et signalisation parfois défaillante. Bref, les conditions météo sont bonnes, léger vent contraire du sud-ouest et nuit fraîche, avec même un peu de brouillard sur le matin. Les kilomètres s'égrènent sans rien de particulier, la machine et l'homme sont en symbiose, avec quelques grincements par-ci par-là, mais rien de grave. Juste une crevaison roue arrière, à 26 km de mon point d'arrivée à Montrevel-en-Bresse. Cela me retarde quelque peu, je n'arrive à Montrevel qu'à 20 h 00 (507 km au compteur). Je m'inquiète un peu pour mon hôtel car je n'ai rien réservé. Enfin la chance est avec moi. Après une bonne douche, je vais me « savourer » une pizza bourguignonne qui calmera ma faim, accompagnée d'une bière et d'un café. Direction dodo après rangement et préparatifs pour demain, bidons et ravitaillement, gel et autres (et un sandwich qui me reste, préparé par mon épouse avant le départ).



Je reprends la route le lendemain vers 4 h 30 du matin. Le sol est mouillé, mais il ne pleut pas. Je serai même quasi collé à la route l'après-midi par la chaleur et les reliefs qui se succèdent. L'Ain près de

Revermont et le Jura, puis la Savoie. Là les choses commencent à se préciser. Les pentes sont à la fois plus raides et grimpent plus longtemps. Mais heureusement on oublie tout dans les descentes. Ainsi j'arrive dans la soirée, après Saint-Etienne et Sainte-Marie-de-Cuines à l'approche de Saint-Jean-de-Maurienne. Je me dirige vers l'hôtel le plus proche, Ibis Budget, mais tout est complet. Mais grâce au sympathique gérant, qui s'occupe tout de même de moi et me trouve un logement. Admiratif de ce que je fais, il m'accompagne à l'Hôtel de l'Europe. La bande de jeunes qui gère l'hôtel est aux petits soins pour moi, vraiment très sympas, merci à eux. Ils m'autorisent à monter mon vélo par l'ascenseur jusqu'à ma chambre au 4^{ème}. Bon dîner et vite dodo. Je veux encore partir très tôt.



Départ à la fraîche, pour faire le mauvais bout Saint-Jean / Saint-Michel avant la grande circulation des vacanciers.

Tout baigne, les jambes sont encore un peu raides sur les premières pentes, mais cela va. J'enquille le Télégraphe. Mais je ne me rappelais pas qu'il grimpait tant de ce côté. Ouf ! C'est fait. La descente au petit matin m'a frigorifié. Je m'arrête à Valloire pour me retaper et prendre un second petit déjeuner avant l'assaut final. Assaut final qui sera fait à un rythme de sénateur, mais qui me permettra d'être au sommet, au dessus du tunnel, à 10 h 00 du matin.

Fin du raid officiel. En descendant au niveau du tunnel je fais pointer mon carnet de route. Pour ma carte postale, pas de boîte à lettres, et je l'oublie un peu dans la poche arrière de mon maillot.

Après descente sur Bourg-d'Oisans, une partie de la route est en réfection, soit plus aucun revêtement dans les tunnels, soit circulation alternée sur plusieurs kilomètres ! Ce ne fut pas un plaisir pour terminer la partie vélo.

Je relierai Chambéry à Paris par Fly Bus, ils prennent les vélos. A Paris les bus sont complets, surbookés. Aussi je retourne prendre un TGV à Montparnasse. Mais on m'oblige à mettre mon vélo dans une housse, et donc à en acheter une. Soit un surcoût de 80 €. Merci la SNCF ! Je retrouve ma famille à Angoulême et après à nouveau 40 heures sans sommeil je retourne chez moi à Vibrac, mission accomplie (au compteur 848 km).

Michel BARBIER



Anecdotes et souvenirs

Pas de tampon à Vallery, tout est fermé, et à Entrains tout est fermé également... mais il est 02 h 00 du matin.

Ma carte postale du Galibier, pas de boîte aux lettres au sommet, est restée oubliée dans ma poche jusqu'à ce que je m'en rappelle à Chambéry.

Que dire d'autre, si ce n'est que tout c'est bien passé, temps quasi idéal. Pas d'ennui mécanique, juste une crevaison sur un pneu neuf.

J'ai un peu « jardiné » en Puisaye, les routes n'étant pas trop bien balisées. Cela m'a valu quelques bornes supplémentaires, mais ce n'est pas grave. Je trouve même que cela fait partie du jeu et donne un côté aventure qui me plaît bien. Les rencontres effectuées en chemin sont toujours enrichissantes et sympathiques, la plupart du temps.

Merci encore de cette organisation, le roadbook était bien fait et bien utile, même si j'avais pris des cartes détaillées récentes.



La Randonnée Calais / Brindisi sera un beau souvenir, mon troisième parcours en Italie. En effet cette "malle des Indes" nous fait découvrir l'Italie par différentes régions : après avoir quitté le mont Cenis, puis Turin à Rimini en passant par Parme et ensuite en longeant la côte Adriatique jusqu'à Brindisi.

Chacun trouve son plaisir à sillonner à vélo et à découvrir de nouveaux paysages, à prendre du temps pour visiter plus, c'est un choix. Le tourisme à vélo, c'est aussi un Calais / Brindisi réalisé en 15 jours qui laisse le souvenir des jolies vues des différents paysages.

Cela restera un itinéraire parfaitement défini et la joie d'avoir eu un partenaire cyclo Italien pour agrémenter ce voyage.

Merci à l'Union des Audax Français de proposer cette randonnée.

Jean-Claude CARLUX
S C Bellevillois



Le top de nos randonnées permanentes

Calais - Mont Cenis - Brindisi

2250 km - 3 cols - 6850 m de dénivelé - 8 BCN/BCF

Avant toute chose, je dédie mon récit aux amis « Audax » qui ont réalisé avant nous cette randonnée mythique.

Aux « anciens » d'abord, **Christian Bergez et Jean Megret** ; le premier nommé capitaine de route en 1981 lors de mon premier Paris Brest Paris Audax, le second qui m'a initié et perversi au « Gamay » et bons petits plats alors que je « marchais » aux abricots et grains de riz pour mes grandes distances !!! C'était au C.A.Orsay dans les années 1980. J'ai souhaité le retrouver et curieusement, nous allons nous revoir la semaine prochaine à Cannes, quel festival !!!

Un petit mot également à deux valeureux guerriers, l'un de ma génération, je veux parler de Jacques Lannoy équipier et capitaine de route de la première heure ayant réalisé cette randonnée il y a près de 40 ans !!! Il était jeune et beau à l'époque, comme moi aujourd'hui !! Une pensée émue à un autre capitaine courageux et exemplaire à mes yeux, Gérard Gicquel.

Lorsqu'en 1978, je réalise mon premier brevet longue distance (Brest-Dinard-Evry) je ne pense et ne doute pas encore que ces premiers coups de pédale vont me mener à sillonner notre bel hexagone, une partie de l'Europe et du monde. Curieusement Calais-Brindisi demeurerait un des derniers bastions à tomber. Pour beaucoup de raisons évidentes, il a fallu attendre 2017 pour atteindre et réalisé enfin ce graal.

Eric Moranne a initialisé le projet, j'ai adhéré immédiatement avec plaisir d'autant qu'un Belge est venu renforcer notre riche association. .

A Jean-Michel VINCELOT et Jacques TORQUE

Départ de Calais prévu le samedi 9 Septembre, 14 jours d'excursion (!), en passant notamment par Beauvais-Nangis-Avallon-Cuisery-Challes-les-Eaux-Mont-Cenis-Alessandria-Parme-Forli-Ancône-Ortona-Foggia-Bari et enfin notre arrivée sur Brindisi le vendredi 22 Septembre.



Retour sur la journée de la veille du départ. Vendredi 8 septembre. En préambule à notre départ « lancé ». Je quitte Savigny-sur-Orge vers 10 h 15 avec ma monture équipée façon Diagonale, autonomie oblige..... Plus un espace disponible, j'espère que tout ira bien. Le plafond est bas, j'essaie d'être raisonnablement optimiste mais l'inquiétude est omniprésente. Premiers coups de pédales vers Fresnes, domicile de mon bon « Bob » (Eric Moranne). Vers 11 heures nous prenons conjointement la direction de la gare du Nord par la N20 S.V.P. !!! Je souhaitais exhiber ma

musculature et le bronzage de mes mollets de coq, c'est raté ! Maillot long et jambières sont de mises. A notre Dame (km 0) première photo, puis nous dirigeant sur le Boulevard de Strasbourg, j'observe un bar à la dérobee (?) c'est l'auberge du Chat Noir. Impossible de manquer la photo, on en rigole encore. Premiers pavés, on teste..... Gare du Nord première Afflinghem et un croque Madame puis c'est le départ pour Calais en TGV, les vacances commencent, on ne doute pas du résultat. Parvenu à Calais sans histoire, nous rejoignons notre ami « Philou » (gros !!!). Un bon repas diététique, hop au lit car c'est là que se forge les victoires ne l'oublions pas !!! Boules « Quiès » et vitamines en prime.



Etape 1 - CALAIS - BEAUVAIS Samedi 9 Septembre.
Hôtel Ibis, départ 7 h 30, météo mi-figue mi-raisin, en fait il a plu



toute la nuit, la route est mouillée mais la pluie a cessée, mais l'orage demeurera devant nous tout au long de l'étape. Progression régulière, vent de face, un peu de ciel bleu parfois pour nous encourager. Surpris néanmoins par les bosses qui jalonnent le parcours. C'est « collineux » mais on sort du lit !!!!. En fin de matinée nous aurons ravitaillé à Montreuil-sur-Mer, et « pointé » les BPF régionaux. Entretien avec le conservateur du château de Crécy.....Je n'ai pas encore parlé des GPS cela reste de la haute techno mais est-ce au point ???? Chaque jour nous « jardinerons » gaiement dans la campagne quand ce ne sera pas ailleurs !!! Pointage à Airaines, puis nous parvenons sans gros problèmes chez « Catherine » terme de notre étape. Chambre d'hôte sympathique, Leffe, petit coin gourmand, 22 heures au lit. Nous aurons parcouru ce jour 214 km environ, dénivelée significatif.



Etape 2 – BEAUVAIS – NANGIS Dimanche 10 Septembre.

Départ 7 h 30, 160 km en prévision, le président des « Audax » Jean-Michel Vincelot devrait se trouver sur la route ce soir afin de nous encourager, cela motive..... Espérons une météo clémente. Progression correcte, parcours parfois pas très clair !! Toujours ce vent capricieux, mais pas de pluie, on pointe à Ermenonville vers 14heures avant la fermeture de la boulangerie !! Pas le temps d'aller au restaurant. Moins de difficultés qu'hier, l'arrivée sur Nangis sera la bienvenue d'autant qu'on apprend que Jean-Michel nous convie à un repas non loin de notre étape. Super soirée conviviale, présidentielle s'il en est !!!! Très bon souvenir, chapon aux cèpes accompagné d'un « petit » bourgogne choisi avec soin. Merci également à la maîtresse de maison. Très bonne soirée pour des sportifs de haut niveau comme nous, Philou est plus euphorique à table que devant sa potence !!! Ce soir, 23 heures , au lit...

Etape 3 – NANGIS - AVALLON Lundi 11 Septembre.

7h30 le départ comme d'habitude, 170 kilomètres environ à parcourir, c'est la socquette légère que nous progressons dans l'Yonne. Parcours vallonné pas inintéressant, nous passons près d'Irancy (j'aime bien ce crû) la vallée de la Cure sous un petit soleil revigorant s'offre à nous, c'est collineux, bel entraînement..... « ça baigne » comme dirait un ami !!! Auparavant nous nous serons restaurés à la hauteur de Saint-Julien-du-Sault (étape Audax) derrière Villeneuve-sur-Yonne. Court moment de détente avant de rejoindre Avallon terme de notre étape. C'est le troisième jour de vélo, on se met en danseuse plus que d'habitude !! Route partiellement mouillée, l'orage toujours devant nous. Arrivée vers 17 h 30 environ. Hôtel des Capucins.

Etape 4 – AVALLON - CUISERY Mardi 12 Septembre.

On ne change pas une équipe qui gagne ,départ 7 h 30, 180 km annoncé avec un parcours accidenté, petites routes agréables mais toujours sélectives. A Saulieu lieu mythique, photo, pause- café on décide de prendre la N6.....Parcours plus doux pour nos carcasses, il fait frais. Après avoir déjeuné à Array-le-duc, je crois, chez « Mimile » !!, on côtoie alors les grands crus. Montrachet s'offre à nous ainsi que Puligny et



Meursault. On boit une « mousse » chez Mme Thusseau et en avant vers Cuisery que nous atteindrons vers 18h15, encore une belle journée. Hôtellerie Bressanne, nous avons apprécié le bon repas qui nous a été servi, et au lit à 22 heures.

Etape 5 - CUISERY - CHALLES-LES-EAUX Mercredi 13 Septembre.

Attention, encore une grosse étape, on jardine pas mal au départ, dommage car le parcours n'est pas simple. Photo, car nous cyclons en Bresse. Pointage à Bourg, Tenay et Belley. De plus n'oublions pas que nous sommes obligés cet après-midi de contourner le lac du Bourget (Aix-les-Bains) pour cause de travaux dans le tunnel du Col du Chat (interdit aux cyclistes). Le vent contrarie toujours notre allure, on reste cependant bien groupé. Il faut rouler avec sa tête !! Ce soir à Challes des amis de Philippe nous invitent à une petite soirée détente !!! Steak frites (une fois), mais auparavant il faudra franchir Chambéry. Quel souvenir !!, rocade et nationale, un cocktail savoureux pour hommes forts !!! Heureusement, pas de problèmes majeurs, nous parvenons à Challes à peu près à l'heure. 19 heures, repas toujours convivial, empreint d'amitiés, et au lit car c'est demain que se joue CALAIS-BRINDISI !!



Etape 6 – CHALLES-LES-EAUX - Mt CENIS Jeudi 14 Septembre.

Effectivement c'est l'étape cruciale. Moment de vérité, on espère une météo pas trop capricieuse. De ce fait, si au départ de Challes une éclaircie nous accompagne quelques temps, mais on sent confusément que cela va se gâter. Jusqu'à Saint-Jean-de-Maurienne on connaît les difficultés, mais on gère bien. Il est encore tôt pour nous restaurer et décidons de pousser jusqu'à Saint-Michel-de-Maurienne. Arrêt au « Lucky-Star » resto rapide et efficace. Et c'est à ce moment que les choses vont évoluer mais pas dans notre sens !!! Lors de notre départ du restaurant une pluie se transformant en averse nous oblige à bâcher. Pour ma part, j'ai casquette, cagoule, gants de laine, jambières et gore-tex de montagne. Je pense être armé pour affronter ces éléments hostiles. Car maintenant c'est une





tempête qui s'abat sur nous, l'orage se déchaîne, pas de chance !!!! Mes drapeaux Français et Italien s'envolent dans la bourrasque. Je me demande alors ce que doivent penser les automobilistes lorsqu'ils nous croisent pleins phares. A ce moment on a passé Modane et nous dirigeons sur Lanslebourg. Une sacrée punition, en effet « philou » tente de se réchauffer devant en moulinant un maximum. Moi je reste en chasse patate en observant tant bien que mal vers l'arrière la leur blafarde de la lampe de « Bob ». De plus un coup de cul magistral se présente à nous. Un avant goût de ce qui nous attend tout à l'heure. Je pense qu'à ce moment, seule une volonté extrême de parvenir au but nous anime pour achever cette étape dantesque. C'est usant, heureusement au fur et à mesure de l'ascension si la température baisse toujours, la pluie régresse, et au bout de l'effort se profile les bords du lac du Mont Cenis. Arrivée à l'hôtel, on range les vélos, au lit une demi-heure !!! Récupération auprès d'un feu de bois, inouï ! Tout à l'heure on nous préparera un bon potage !! Et dégusterons une spécialité locale. Là encore au lit à 22 h 00 environ, sous la couette je rêve de sable chaud !!!!

Etape 7 – MONT CENIS - ALESSANDRIA Vendredi 15 Septembre.

6 h 30 réveil en silence !!! On remballer nos affaires, heureusement un radiateur électrique nous a permis de sécher une grande partie de nos affaires. Chaque geste est calculé, je me surprends à cet exercice. Petit déjeuner, nous comptons trois et en avant ! Dehors froid sec, ciel dégagé, le vent est tombé. Seules des flaques gelées attestent des intempéries d'hier, on s'apprête à descendre sur Suza, d'un commun accord on se regroupe de temps en temps pour éviter les mauvaises surprises, de plus « Philou » descend comme un fer à repasser !!! On se ravitaillera à Suza, buongiorno l'Italie !!! Fin de la période France, début de la campagne d'Italie !!! Premier cappuccino, un délice. On retrouve la chaleur, c'est inespéré ! Un peu plus tard, nous pointerons à Montcallieri, banlieue de Turin, zone urbanisée galopante s'il en est. Les fesses commencent à piquer, une semaine de selle, la pluie, et on recommence à se soulever de la selle. Normal, certains sont plus fragiles, mais l'ambiance demeure au beau fixe, c'est bon signe malgré les « carpiens » de Philippe qui le handicape quelques peu !! Météo donc clémente, sommes en Lombardie, on découvre l'Italie, c'est beau chante « Bob », va-t-il crever (son pneu bien sûr) ? Même pas l'insolent... Hot dog à 25 km de l'arrivée, nous observons d'immenses panneaux solaires le long des routes, puis nous atteignons Alessandria vers 17 h 30. Ce soir lessive, c'est Bob qui s'y colle !!! Je suis leader oui ou non ???

Etape 8 - ALESSANDRIA - PARME Samedi 16 Septembre.

Parme un nom chantant, il y a tout juste 8 jours nous partions de Calais, une éternité, pourtant notre progression est régulière et étonne les commerçants qui apposent avec gentillesse le tampon confirmant ainsi notre passage. De nombreuses églises et châteaux jalonnent le parcours, on prend quelques photos pour le plaisir du lecteur. Arrêt chez le pharmacien, Knok oblige, puis retour à la trace !!! Nous observons que les routes italiennes

demeurent inégales, c'est surprenant, en mauvais état, trous, crevasses, ce qui est gênant pour notre progression. Seules les autoroutes (récentes) sont entretenues. Comme chez nous ?!! Brumeux au départ le ciel laisse place désormais à un franc soleil, le stick à lèvres est de rigueur, la température devient estivale, on peaufine notre bronzage !!! Ajoutons à cela que les prix sont plus doux, c'est chouette. On note aussi la gentillesse des gens toujours souriant et agréables. Hein « bob »..... Parme est franchi vers 18 h 30 non sans avoir pointé à Casteggio. Ibis style, intendance délicate pour nos vélos, mais on s'en sort quand même. Sortie en ville, c'est bruyant mais on se dirige vers le sud, est-ce anormal ? Bonne nuit réparatrice.



Etape 9 – PARME-FORLI Dimanche 17 Septembre.

Bizarre, j'ai une furieuse envie de rester au lit ce matin, heureusement « bob » m'embrasse affectueusement sur le front, cela m'encourage à me bousculer. Ce soir on ne sera plus très loin de la mer... Départ cool selon la règle, puis souci de GPS, on perd la trace. Dommage, comme la fatigue est palpable, cela crée quelques tensions !! Gérer, il faut gérer. Philou dans la tempête suit Bob aveuglément. Comme il ne faut pas abandonner un navire en perdition, je rejoins l'équipage !! Tranchée d'Aremberg ? On en rira après, mais quand on est dans le dur !!! aïe aïe aïe !!! On observera au long du parcours le siège de chez Ferrari et toujours de beaux châteaux et églises. Comme nous sommes Dimanche, à nouveau le rallye des castors, on observe une quantité de cyclos qui s'adonnent à leur sport favori. Beaucoup de magasins fermés, à Imola nous remplissons nos bidons, puis nous pointerons à Bologne avant de clore cette étape vers 18 h 30 à Forli.

Etape 10 – FORLI – ANCÔNE Lundi 18 Septembre.

Aujourd'hui on retrouve la mer (coucher de soleil sur l'adriatique) c'est romantique, il ne manque plus que ma fiancée !!!! Un petit vent arrière favorisera notre allure, que demander de plus !! 7 h 30 départ sans problème physique majeur. On franchit alors Rimini, station réputée, 1600 km viennent d'être franchis depuis notre départ de Calais. On pense désormais à Brindisi..... Routes monotones parfois, remontées dans les voitures



invraisemblables, l'état des routes, heureusement le comportement des chauffeurs est exemplaire, rarement on nous aura « tassé » au cours de notre périple. Ravito à Pesaro - omelette, bière, expresso et ça repart direction Ancône. Pas simple, des lignes droites interminables, trafic intense, il reste 70 km, la sortie du dimanche matin. L'arrivée devait être une formalité mais le chat noir est sorti brusquement de ma sacoche !! Ce jour là, nous aurons énormément de difficulté à localiser l'hôtel « Milano » en l'occurrence, perché en haut de la ville et entouré d'escaliers !!!! Et la montée pavée, c'est énervant mais c'est le métier. !! Comme on a levé les fesses toute la journée cela s'ajoute à notre courroux !! Arrivée vers 18 h 30. On dîne gentiment dans une guinguette adjacente, puis après avoir brûlé un cerceau, au lit.



Etape 11 – ANCÔNE – ORTONA Mardi 19 Septembre.

Ce matin paradoxalement, c'est moi qui suis dans le dur. De nouveau sans évoquer de tension palpable, le silence prédomine le groupe. Est-ce la concentration, le souhait de parvenir sur Brindisi au plus vite, personne n'évoque ses bobos, sont-ils pudiques ces hommes !!! J'ai eu de nouveau froid cette nuit, et Bob qui tire toujours les couvertures à lui, quel égoïste !!! On entend seulement le bruit caractéristique des sacs plastiques que l'on range dans nos sacoches. Ce matin pas de petit déjeuner, départ à la dure, cela continue !!!!!. Deux cakes, un grain de riz, c'est parti pour 100 bornes, à bloc ??? De plus au départ, une pluie soutenue nous accompagne quelques kilomètres et une bosse de cinq kilomètres s'offre gentiment à nous. C'est le pied !! Bizarrement cela me requinque et la pluie cesse. C'est de bonne augure pour le restant de l'étape !!! Au pointage (Civitanova) un coin de ciel bleu nous accompagne, on bâche, débâche ... tel est notre crédo. S'ajoute une circulation d'enfer, surtout dans les centres ville, on a roulé parfois trente kilomètres dans les voitures sans discontinuer. Roudades, pas roudades c'est un choix.....Journée sélective après le pointage de Pescara, nous parvenons à Ortona vers 19 heures au « Torre Del Loggia », repas convivial, après notre journée de cyclo-cross dans la tranchée d'Aremberg, n'est-ce pas Monsieur Bob. Non, je rigole !!!!!.....Ancône avec le Mont-Cenis demeureront les deux étapes redoutables du circuit.



Etape 12 – ORTONA – FOGGIA Mercredi 20 Septembre.

Départ vers huit heures ce matin, grasse matinée votée à l'unanimité !!! Après un violent orage cette nuit, j'ai eu peur, je me suis serré contre Bob, mais il n'a pas voulu, il va le regretter aujourd'hui sur la route !!! Départ humide mais la pluie cesse. Pointage à Fossacesia sans problème. Je maintiens le cap et le bon... La trace bob, la trace. Parvenu à soixante kilomètres de Foggia, on casse la croûte, Panini, bières et tout-quantité....et en avant toute avec le sourire S.V.P. Eole nous porte désormais, normal après ces journées délicates, le soleil est présent, que vouloir de plus ? Une Leffe..... ? A ce moment j'observe sans plaisir que les bas-côtés de la route sont jonchés de détritus de toutes sortes, c'est un dépotoir à ciel ouvert. Dommage car comme dit Bob l'Italie c'est chouette. Le plafond est bas lors de notre arrivée à l'Hôtel Etoile sur Foggia. Rangement de nos montures, douche, repas, dodo, demain sera un autre jour.

Etape 13 – FOGGIA – BARI Jeudi 21 Septembre.

Avant dernière étape. Cela sent bon, physiquement nous sommes pas mal. Comme d'habitude on fait, redéfait nos sacoches, si je termine à Brindisi, promis j'embrasse le sol !!!!! Ce n'est pas une étape de transition comme nous l'espérions. C'est l'autoroute du Nord aux heures de pointe qui nous attend !! Pointage à Barletta, parcours pas facile donc, mais la motivation demeure très présente, seul un coup de fusil pourrait nous stopper !!! Bari se profile, grosse bourgade, le mot est faible. Hôtel Central. Une bonne nuit, de beaux rêves... Demain l'arrivée.....

Etape 14 – BARI – BRINDISI Vendredi 22 Septembre.

124 km . Une misère..... Mais on ne déroge pas aux bonnes habitudes, départ 7 h 30. Aujourd'hui nous allons rouler constamment sur la route de service parallèle à notre fameuse SS16. Pas simple de conserver la trace. Ne rêvons pas, même si l'arrivée est proche, on ne pavoise pas encore, on n'y a tellement pensé à ce moment magique..... Il fait beau, nos lèvres sont gonflées par le soleil, cela n'a pas été le cas tous les jours. Certes ce fut une rude aventure mais tenant plus du challenge que du tourisme malgré tout. Derniers bouts de droit, on croyait se balader, que nenni. Final toujours un peu mouvementé pas évident de circuler ailleurs que sur les nationales. Arrivée dans la joie et la bonne humeur au panneau « Brindisi ». Je n'embrasse pas le sol mais le panneau !!! Ultimes photos.... Il est 15 heures. Je pense désormais à Saint-Raphaël afin de me refaire une santé, je repense au Mont-Cenis, étape marquante. Ce raid fut l'occasion de confirmer l'état d'esprit impeccable des trois mousquetaires, car c'est bien connu c'est dans le besoin qu'on reconnaît ses amis.....J'ai failli à un moment renoncer, mais j'ai refusé d'abdiquer, (comme les copains sans doute). Maintenant je suis serein, je pense à vous . Dénivelée ?? Qu'importe... BRINDISI Septembre 2017.

Jean Claude
GAUTRIN
Eric
MORANNE-
Philippe
HESPEL



Retour de l'Audax en Eure-et-Loir



Mise en sommeil depuis quelques années, et suite aux élections du nouveau Comité Directeur pour l'olympiade 2017/2020, la commission AUDAX du CoDep 28 a repris du service.

Comment ? En organisant le samedi 17 juin 2017 un brevet AUDAX initiation de 100 kilomètres à 20 km/h.

Ce sera donc 38 participants qui prendront le départ du CRJS de CHARTRES à 13 h 00, trois clubs du département ont joué le jeu et composeront à eux seuls les trois quarts des brevetistes. Il s'agit des clubs des cyclos de Saint Georges, du FJ Champthol, et des Copains d'abord (Boncourt).

Direction les Yvelines sous un chaud soleil (30 °C) pour un premier ravitaillement à Gazeran (78) après 35 kilomètres parcourus.



Le ravitaillement tenu par Didier notre trésorier, et moi-même sera bien apprécié des participants tout au long de ce bel après-midi.

Après 70 kilomètres qui a vu la traversée de charmants villages de la forêt de Rambouillet, c'est le joli village de Mittainvi : c'est lui qui nous verra tenir notre second ravitaillement.

Là encore, il sera agréable aux participants de grignoter, mais surtout de bien s'abreuver, et de remplir les bidons pour les 35 derniers kilomètres pour rejoindre Chartres.

Un beau brevet qui doit sa réussite, au très joli tracé (Merci à Laurent), à nos capitaines de routes (Nathalie, Dominique, Luc, Francis) à nos serres files (Claude, Daniel,.....).

A noter que dans le peloton roulaient Daniel Leguern, représentant l'UAF, ainsi que Dominique Binois et Jean-Claude Delanoe, tous deux Aigle d'or ! Ainsi que Laurent Alcouffe-STOURM (membre d'honneur de l'UAF).



Une particularité de ce brevet, une présence féminine très nombreuse, une fois de plus nos femmes ont prouvé leur ténacité lors des épreuves d'endurance, certaines n'avaient jamais abordé cette distance, c'est peu dire qu'elles étaient heureuses lors du pot de clôture autour d'un bon verre de cidre. Une première réussie, déjà des projets pour 2018, avec un nouveau brevet cette fois ci de 150 kilomètres, et l'organisation de brevets pour l'obtention de l'Aiglon de bronze. Un beau travail en perspective.

Philippe RAGACHE
Président du CoDep 28

18



Votre Revue

La Revue des Audax se doit d'être le reflet de nos activités.

Pour cela nous comptons sur vous. Envoyez-nous textes photos de vos brevets.

Que vous soyez organisateur ou participant

La Revue des Audax est un outil de promotion de nos activités



Les Randonnées Permanentes de l'UAF

Montgeron - Col du Tourmalet Souvenir Jacques Goddet

800 km - 9000 m d'élévation
10 BCN / BPF
2 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°212

Montgeron - Col du Galibier Souvenir Henri Desgrange

750 km - 7000 d'élévation
5 BCN / BPF - 11 cols
3 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°213

Paris - Mont Ventoux Souvenir Pierre Kraemer

890 km - 12000 m d'élévation
10 BCN / BPF - 13 cols
4 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°214

Calais- Brindisi La route du courrier des Indes Souvenir Jean Rey

2250 km - 7000 m d'élévation
8 BCN / BPF - 3 cols

Renseignements : Jacques **TORGUE** - rp@audax-uaf.com
13, avenue du Colonel Fabien - 93500 Pantin

<http://www.audax-uaf.com/cyclotourisme/randonnees-permanentes/>





Euro Diagonale - Brest - Inverness

du 4 au 10 juin 2017

Pascal Lometti est un adepte des longues distances. Titulaire de plusieurs Paris-Brest-Paris, il s'est lancé un nouveau défi, relier Brest à Inverness en Ecosse. Voici le récit de cette aventure.

Après Strasbourg – Budapest réussi au mois de septembre dernier, je décidai d'enchaîner cette année avec « la plus difficile sur le papier » Brest – Inverness.

J'ai préparé durant deux mois un voyage de 2700 km en 16 étapes sur 4 semaines à travers l'Angleterre, l'Ecosse et le Pays de Galles et dont la première est réservée à l'Euro diagonale sur une distance de 1269 kilomètres. Le vélo et les six sacoches pèsent 28 kilos au total.

Le vendredi 3 juin, pour me rendre à Brest, je dois prendre trois trains différents de Montpellier à Bordeaux, de Bordeaux à Paris et de Paris jusqu'à Brest où j'arriverai le lendemain matin à 01 h 30. Et chaque fois, 10 € par train pour le vélo.

J'espère qu'un jour, les cols blancs de la SNCF et les politiques de tous bords organiseront dans tous les trains, quels qu'en soit leur nature, du plus puissant TGV au plus petit tortillard, un espace réservé aux cyclistes qui voyagent avec leurs vélos qu'ils soient démontables ou pas. On peut rêver... à l'ère de l'écologie... de la COP21 !...

L'accueil à « l'Hôtel de la Rade » où je descends régulièrement depuis des années est toujours aussi sympathique. Le samedi, repos et ciné avant le départ.

pointe d'accélération.

La campagne est belle et le terrain vallonné. Le dénivelé s'élève à 590 mètres de Brest à Roscoff sur les 70 km, erreurs comprises. A la sortie de Saint-Vougay, un beau renard constate ma présence et disparaît dans un champ. A Berven, je m'arrête pour contempler l'église toute en pierre grise, y compris le toit du clocher. Au petit matin, au bout de la route jusqu'à l'infini, le ciel s'embrace. Les couleurs orange et rouges dominant le bleu. Superbe.

J'arrive à Roscoff à 7 h 10, mais je vais directement à l'embarcadere. Après avoir bu un petit café au petit bar situé juste à côté du poste de douane, je monte à bord du ferry Pont Aven où j'ai réservé une cabine pour dormir un peu. J'attache le vélo à la rambarde avant d'attaquer la traversée qui va durer 6 heures jusqu'à Plymouth. Les 6 heures de la traversée sont incluses dans le délai de l'Euro diagonale qui est de 160 heures.

A l'arrivée, en attendant de débarquer et le contrôle d'identité à la douane, je discute avec des groupes de cyclos qui rentrent au pays. L'un d'eux, Pete, me prend en photo pour le contrôle du jour. La sortie de Plymouth pour rejoindre la campagne n'est pas très agréable avec la grande circulation. Rouler à gauche à vélo n'est pas très difficile et, heureusement, je m'adapte très vite.

Le ciel est couvert et après une quinzaine de kilomètres, je me retrouve dans la campagne magnifique. Le relief est très dur. Des montées courtes entre 15 et 20 % à répétition, parfois annoncées par des panneaux de signalisation, coupent mes efforts. Je mets pied à terre et je pousse le vélo de nombreuses fois. Le rythme est haché mais c'est si beau !!! Les vaches côtoient des moutons aux pattes et aux têtes noires. Au loin, les petites montagnes recouvertes de vert, car ici tout est vert. Des murets de grosses pierres délimitent les parcelles. Le soleil apparaît après 18 heures et c'est tant mieux.

Mais, à Two-Bridges, une erreur d'inattention à un carrefour et je me trompe de route pour me retrouver à Ashburton, près de 25 km plus loin. De plus, sur cette distance, il y avait beaucoup de passages entre 11 et 15 % voire plus. Par chance et par un heureux hasard, je retrouve un cycliste, Stephan qui était lui aussi à bord du ferry et qui m'a reconnu grâce à ma plaque de cadre « Brest – Inverness ». Il m'appelle « Inverness » comme il ne connaît pas mon prénom. On étudie la carte de route pour un plan B pour rejoindre Exeter. Il est déjà 20 h 14, on prend une photo et il m'amène, accompagné d'un de ses copains, jusqu'à la piste cyclable après m'avoir indiqué le chemin à suivre.

Le problème c'est que ma carte de route Michelin du Sud Ouest de l'Angleterre n'est pas assez détaillée. Avant de se séparer, Stephan m'offre une barre énergétique « à ne consommer qu'en cas d'extrême urgence » me dit-il. J'achète des sandwiches en forme de triangles et des chips à Chudleigh pour



Première étape - dimanche 4 et lundi 5 juin - BREST – HEREFORD 419 km - 4010 m de dénivelé, moyenne : 16.46 km/h. La température est bonne lorsque je me rends au commissariat situé à 300 mètres de l'hôtel pour un départ à 2 heures du matin. Une dame appose la Marianne sur mon carnet de route après avoir signé et mentionné l'heure de départ.

Je pars sur Guipavas en remontant l'une des artères principales. Je croise plusieurs bandes de jeunes bien alcoolisés. Un gars se met à me courir après en me tendant sa bouteille de 1664. Il en tient une bonne. Il n'insiste pas et abandonne sa course, surtout que, étant donné la situation, je viens de mettre une bonne

la nuit, je n'ai pas le choix et je vais devoir rouler de nuit pour préserver mes chances d'arriver à l'étape prévue le lendemain soir. J'avais averti, peu de temps auparavant, l'hôtesse à Wellington où j'avais réservé que je ne pourrai pas être présent dans la soirée.

Je me perds dans une petite chaîne de montagnes après avoir mal interprété les indications de deux autochtones. Je décide de prendre l'A38 sur 10 miles (16 km) pour arriver à Exeter à 23 h 20. Je tourne en rond dans la ville moyenne et tentaculaire d'Exeter et tombe par hasard à un carrefour sur l'auberge de jeunesse l'hostel Globe Backpackers. Deux jeunes Bretons, Swann et Xavier prennent le frais. Ils travaillent à l'hostel.

Ils m'expliquent que ce sont les hôtels les moins chers du Royaume Uni, jusqu'à 20 Livres Sterling la nuit. Ils m'invitent à l'intérieur où on retrouve un troisième gars sympa, Lei. Ils m'installent à la grande table pour manger ce que j'ai apporté. Ils respirent l'insouciance de la jeunesse.

- « Aujourd'hui, nous travaillons ici, demain, nous serons peut-être ailleurs, qui sait. On verra ce que le destin nous réserve ». Ils sont contents de travailler dans cette petite ville après plusieurs petits boulots.

- « On est mieux dans une petite ville pour travailler qu'à Londres qui est devenue trop chère pour le commun des mortels ».

On fait quelques photos et je m'endors sur le canapé durant une heure avant de repartir vers 2 h 30 du matin. Malgré les explications, c'est la galère pour sortir de la ville pour retrouver la route n° B3181 via Wellington. « Un Indien » et deux policiers qui font leur ronde m'aident à la trouver.



La nuit est fraîche. Je m'arrête dans un abribus pour manger ce qui me reste dans la sacoche à Cullompton peu avant 4 heures du matin. Je rattrape mon retard en arrivant au petit matin à Wellington. Je m'arrête dans une station-service qui fait aussi office de café et d'épicerie. Le gérant m'autorise à dormir sur la banquette jusqu'à l'ouverture. Deux petites tapes sur l'épaule me réveillent. J'ai pu dormir ¾ d'heure. Deux cafés et deux donuts constitueront mon breakfast.

La pluie arrive et ne cessera pratiquement pas de toute la journée. Je pars « sous la cape ».

Les petites villes qui s'enchaînent après Wellington comme Taunton, Thurloxton, North-Petherton n'ont rien de bien transcendant. La campagne est moins jolie que la veille. Je fais quand-même un détour par les gorges de Cheddar où la pluie a cessé. Les gorges de Cheddar imposantes avec ses grandes falaises de calcaire gris. C'est l'endroit idéal pour une petite photo pour le contrôle du jour.

Je repars sur Bristol sous la pluie battante. Je me réfugie dans un restaurant Italien où je déguste une très bonne pizza au jambon et une pinte de bière blonde artisanale locale. Puis, je redescends le long de la rivière Severn pour la longer sur plus de trente kilomètres pour aller chercher et traverser le long pont moderne Severn bridge, et tout ça, sous la pluie battante. Je peux à peine prendre une photo à l'entrée du pont qui me mènera sur l'autre rive à Chepstow, au Pays de Galles. Une petite tempête se lève lors de la traversée du Severn bridge et j'ai du mal à tenir « en rappel » sur mon vélo.

A partir de Chepstow, il n'y a rien de plat mais du toboggan dont



la première partie est agressive jusqu'à Tintern Abbey, une abbaye Cistercienne en ruine fondée en 1131 et dont la structure est très bien conservée. Il est hélas impossible de faire une photo sous le déluge et le froid devient plus intense.

Les forêts traversées sont très belles dans cette petite partie du Pays de Galles de Chepstow à Monmouth sur quarante kilomètres avant de revenir en Angleterre. La route de Monmouth à Hereford est magnifique même sous la pluie battante. J'arrive frigorifié en fin de journée à Hereford où je file tout droit acheter un fish and chips dans une petite gargote. Le « fish » est énorme, et bon de quoi prendre 36 kg à l'arrivée...

J'emporte le tout et je mangerai dans la chambre à l'hôtel qui est dur à trouver. J'ai droit à un très bon accueil du jeune gérant au Booth Hall Gateway. Il m'indique comment sortir de la ville le lendemain pour reprendre ma route. Une bonne douche dans la salle de bain commune et je mets tout à sécher dans la chambre. Il y en a partout, cape de pluie, habits, chaussures, cartes routières étalées, documents divers,...

Cette première étape sur deux jours ne m'a pas entamé physiquement mais je n'ai pas pu avancer comme je l'aurais voulu à cause du temps et surtout du poids du vélo par rapport au dénivelé.

Seconde étape - mardi 6 et mercredi 7 juin - HEREFORD - TEBAY 353 km - 3940 m de dénivelé, moyenne : 14.46 km/h . 5 h 30, je démarre sous la pluie cette première journée de la deuxième étape qui deviendra une vraie galère à partir du début de l'après-midi et ce, jusque dans la nuit. Pas facile de lire une carte routière dans ces conditions.

A la sortie de la ville, après plusieurs carrefours, je pars dans la campagne à l'opposé et un jogger matinal me remet sur le bon chemin. Résultat 10 km en plus d'entrée. La pluie cesse vers 10 h 30 à Bromyard. Heureusement, la campagne est superbe et verte à souhait de Hereford à Great-Witley sur 50 km, mais le relief est très dur. La route est étroite et je mets pied à terre une multitude de fois, c'est usant. Je tiens à signaler que les automobilistes sont extrêmement respectueux, courtois, patients et souvent souriants. Il en sera de même en Ecosse et au Pays de Galles. A méditer.



... suite de l'aventure dans notre prochain numéro ...



Le 200 km Rand'Audax Pays de la Loire



Invités d'honneur : Jean-Michel VINCELOT - Patrick AGUETTANT, Président, ex-Président de l'Union des Audax Français.

Des records de chaleur - 32° à 37° C les 26 et 27 mai 2017

Un défi qui durera quarante heures. Ce super brevet ne manque pas d'atouts. C'est d'abord la côte de Jade dans toute sa splendeur. À commencer par Saint-Brevin-sur-Loire où toute l'équipe d'organisation de Rand'Audax nous accueille le vendredi de l'Ascension. L'hébergement eût lieu la veille au Lycée la Joliverie de Saint-Sébastien-sur-Loire. À 04 h 50, un autocar assura le transfert des levers tôt, dont 47 vivront leur première expérience sur ce 200 kilomètres qui fait partie des incontournables de 2017. Des coureurs à pieds, impertinents, affichent une certaine confiance, avant « la course ». Des audacieux bien préparés dont la plupart en ont déjà engrangés plusieurs. Dany Gaillard : 22 depuis 1992 qu'elle s'est orientée vers l'audax.

Aguettant tourne un film et Patrice Massaud prend des photos pour le site de l'UAF, comme si, à part de marcher, plus rien d'autre ne pouvait exister. Un goéland survole la scène dans le vent.



Plus loin de 4 km de la salle de l'estuaire, les chantiers navals. Le paquebot de croisières MSC Meraviglia, dernier né, s'appête à quitter son nid. Musique, chansons emballantes, Hubert M, au volant de sa voiture, devant, plombe l'ambiance. Les divers sites rapidement traversés sont dépeints. Après la côte de Jade et l'industrie navale, coup de cœur pour la Côte d'Amour jusqu'au soir. Essentiellement plat, l'itinéraire intègre les célèbres stations balnéaires de La Baule, Le Pouliguen aux immenses plages de sable fin, désertes à cette heure. Les ravitos de 8 à 10 minutes, tous les 9 kilomètres, eau, fruits, pastèque, melons à volonté, disparaissent à toute vitesse. La chaleur, en effet, devient dure à supporter. Les températures montent en flèche pour atteindre plus de 37°, le record datant du 29 mai 1947. Les suivants répondent spontanément aux besoins des assoiffés. Des points d'eau sont mis en place.

16 h 00. Océan calme. Le cap est mis sur la côte sauvage de la presqu'île du Croisic, sculptée d'historiques rochers spectaculaires. Nous prenons plaisir d'effleurer le sentier bordé de fleurs. Le port, « le Pays blanc » de Guérande, ra plat-plat, bouillant. Mon corps est devenu une centrale thermique. Sans mots dire, la chaleur orageuse m'épuise. Patrick Aguettant qui navigue aux côtés du peloton à vélo, ainsi que Jean-Michel Vincelot, me tendent une bouteille d'eau. La sagesse de l'âge ! Au 60^{ème} km, j'arrête. Manquer de sel ici, ce n'est pas banal ! Franchement castrateur, réducteur.

La Turballe, 20 h 33 – km 75. Servi dehors, le dîner de 60 minutes redonne de la vigueur. Ces quarante heures, ultra-rapides et soignées sont les menus servis sous la houlette de Pierre-Yves Godard, retrouvé. Rappelons qu'il a organisé une foule d'ultra-audax dans les Yvelines dont les 13 et 14 mai dernier, un 100 au Pays Chapelais. Rideau d'orages à l'horizon. Nuages noirs, le vaisseau repart. Demain matin, à 8 h 30 je serai à Nantes. En



La boucle que nous a concocté Guy Maurel, Président de Rand Audax est sans aucun doute la plus exclusive qui exista en ultra-audax. Comme aux deux 150 km de l'île de Noirmoutier et celui de l'île d'Yeu, il fera preuve d'une audace et d'une visibilité débordantes. Points forts : une logistique optimale. 80 bénévoles engagés de 10 clubs régionaux. Du pur produit de ce terroir nimbé de ciels bleus infusés d'optimisme. Sans le concours de tous, cet événement n'aurait pas été possible. Le rôle de Monique et Bernard Eon, Secrétariat/Sécurité, de Jean-Luc et Bernard, et de Claude Belhomme, le parcours a été primordial. 06 h 15. Le vaisseau lève l'ancre et prend le large. Bernard Boutin embarque les 122 participants venant de France, de Belgique, Allemagne, Luxembourg et Angleterre, à un 6 km/heure très régulier. Patrick Baudet portant la grand-voile sur une carure bronzée rappelant Tarzan des années 1950, ainsi que Joël Lory et Maryse Guyon, d'une cohésion spontanée, l'assistent. Grâce à la dérogation que Guy Maurel a obtenu auprès des Autorités Régionales de la Sécurité Routière (une première), à gauche et en file indienne, sous surveillance hélico, d'un pas décidé, nous franchîmes le Pont de Saint-Nazaire. Patrick

attendant, je voyagerai dans le Master Renault 9 places conduit avec une aisance sidérante par Hubert B, chauffeur personnel de Guy Maurel. Le ventre serré à l'idée de laisser passer un objectif majeur, purement génial que je ne revivrai vraisemblablement pas, mais je ne fus plus seul. Amers, d'autres combattants accusent le coup. « Aucun favori. Tous égaux. Motivés, hyper entraînés, ils avaient le niveau et auraient dû remporter cette épreuve faite pour eux. Aussi, cette halte ne peut être considérée en tant qu'échec ». Votre humilité exemplaire, d'autre part, vous honore. Au diable la canicule !!!



Incursion dans les terres. Temps et parcours contrastés. 22 h 00. Guérande. Pénard d'apparence, affligé par ce destin noir qui m'accaparaît, assis sur un banc près des remparts et de la collégiale Saint-Aubin des 12^{ème} et 16^{ème} siècle, je salue les « veinards » qui entrent à grande foulée, dans la petite cité médiévale. A partir de Saint-André-des-Eaux, un violent orage qui durera plus d'une heure, s'effondre sur eux. Hydratation tardive, rafraîchissement intégral de leur corps tombé du ciel, à mi-parcours ! Mais entraînant une énorme chute libre de la température humaine, ils auraient pu y laisser leur peau ! Dans la nuit noire, ces images que les feux des lampes entravent, me donnent le vertige !

Etape Donges-Cordemais – 124/148 km. Du p'tit déjeuner au repas à midi, la fatigue se fait de plus en plus tenante. Le sommeil menace, pas pour le pressé et impatient Dédé Le Beux, 87 printemps, qui après avoir récupéré de ses 60 bornes, repart faire les 50 derniers. « L'auto, c'est trop long ! » Finir, pourtant, ce mot résonne comme un refrain entêtant parmi les rescapés. Le mercure autour de 30°, est reparti. Il fait de plus en plus lourd. 17 h 00 la mini croisière en bac de la Loire de Guy M (2^{ème} 1^{ère}), les débarque sur l'autre rive.



Courte évaison. Les voici bientôt rendus chez les Amis les Montagnards ; un avant-goût du 50, 75, 100 km le 7 octobre prochain. Bernard B et son équipage, le visage rougit, d'un allant cependant indemne, doivent tenir compte de l'épuisement physique de marcheurs(ses) sans conteste dû à la canicule et aux 175 kilomètres bravés. Des retards se creusent. Pas de plan B. La distance de 200 km sera parcourue.

A 23 h 34, soit un retard limité à 1 h 19, sous des claquements de mains, 100 marcheurs(ses) remportent cette épreuve d'endurance durci par les conditions climatiques. Vives félicitations



de Guy Maurel, délivrance des brevets en 5/7, cadeaux, verre de l'amitié ... Un tee-shirt sera remis aux 122 inscrits. Cette 29^{ème} édition du 200 km a connu de terribles malchances, des tournures étranges, c'est le moins qu'on puisse dire. Plus qu'une réussite pour tous les acteurs qui se sont démenés à fond, sans paniques, ce super brevet demeurera à jamais gravé dans les annales de la marche audax.

Merci Rand Audax. Bonne récupération à tous.

René VASSEUR



23



C'est la 29e édition du 200 km et la 3^{ème} organisation par Rand'Audax Pays de la Loire ;
 Pour ceux qui ont de la mémoire.
 Les marcheurs les plus éloignés viennent de Haar.
 La majorité couche dans le dortoir,
 Tandis qu'une cinquantaine exécute leur premier 200 km avec beaucoup d'espoir.
 Parmi les 90 bénévoles, il y a Dédé et Lydie Girard.
 Le responsable de la Joliverie est Jean Luc Soulard ;
 Celui des salles : Pierre Yves Godard.
 Le matin, les hommes se donnent un coup de rasoir,
 Pendant que les femmes se coiffent devant le miroir.
 J'ai demandé un coup de main à Joël pour son faire savoir,
 Lui qui a un si beau répertoire !
 Guy rappelle les consignes de sécurité et que le baudrier est obligatoire.
 A partir de Fort de l'Eve, nous disposons de bancs pour s'asseoir.
 Dans la journée avec le cagnard,
 Il faut beaucoup boire.
 A la fin du repas du soir,
 Dans le café, je mets une petite poire.
 A Saint-André-des-Eaux, il se met à pleuvoir.
 La nuit est noire ;
 Il faut faire gaffe même s'il n'y a pas de trottoirs,
 Afin de ne pas choir.
 Sur la fin, certains éprouvent des difficultés à se mouvoir.
 J'ai l'impression de les emmener à l'abattoir.
 23 h 34, c'est la gloire.
 Nous arrivons avec un peu de retard.
 Voilà, c'est la fin d'une belle histoire.
 Pour arroser la victoire,
 Tous à l'abreuvoir !
 Je retourne dans mon Maine-et-Loire,
 Après vous avoir dit : « Au revoir ».
 Signé votre dévoué serviteur Bernard.
 Bernard Boutin



Le brevet de 150 km des Vikings Flériens

les 10 et 11 juin 2017

Situé entre le 200 km et le 125 km de Saint-Georges-des-Gardes, dur, dur ... Le nombre d'inscrits s'en ressent. Une cinquantaine et que 20 sur toute la distance.

Impitoyable, la chaleur devenue un démon, contrarie à nouveau mes projets. Je cède au 65ème kilomètre et perds une idée de la liberté dont je jouissais pleinement en tant qu'être humain. L'autre facette, l'écriture permettra de me raccrocher aux branches littéraires du printemps, remerciant à cet effet les sympathiques personnes du Club qui se mobiliseront à fond pour nous.



24

09 h 30. La salle Godard est quittée pour l'Union à la Forge, petit hameau de Flers de l'Orne, retrouvée ponctuellement. Le Président Eric Delestienne qui n'en a pas moins un mental d'enfer, nous souhaite bon accueil et donne le départ. Le ciel est bleu, les retrouvailles fortes. L'itinéraire de Didier Cojean qui connaît le Bocage de la Basse Normandie dans ses moindres recoins, se calque sur le 125 km de 2015, en y ajoutant au final une boucle en ville de 25 km.

C'est 14 h 30. L'arrivée des pétris de marche Fabrice Martinello, Jean-François Roisné et Frank Rottiers, redonnent du tonus aux corps chauds qui commencent à tirer la langue. Le chevalier Roland Leloup, dixit Bernard Boutin, atteint par la quête du toujours plus, a pris les devants. Il est arrivé ce matin. Son planning sportif affole. L'espace de 16 jours, une bière, il avale 732 kilomètres : super audax de 200 km, Paris-Tubize 382 km, ce 150. En 2016, une bière, 40 x 100 km (audax/libre) cèdent sous ses joggings « électriques ». Pour lui, une fantaisie ! Marie-José Seyer se prépare pour le 125 km de la Godillose du Perche où elle brigue la première place. Collation, glace vanille-chocolat, l'eau coule à flots dans les verres ...

Dans le sillage de Didier et de Jocelyne Capron, éclaireurs, des capitaines de route Noël Gloux et Annick Gosselin, sans oublier Daniel P et B du RCVV sécurisent le peloton à vélo, les côtes

s'enchaînent. Deux heures trente plus tard, au summum du mercure, le chemin ombragé sinuant entre les rhododendrons aux jolies fleurs trépassées, nous élève au mont de Cerizy Belle Etoile (altitude 264 mètres). A la sueur du front, les jambes de nouveau droites debout, nous arrivons aux ruines du château. Imposant panorama sur la Suisse Normande tendue jusqu'au Mont-Saint-Michel, à environ 80 kilomètres. Les fraises du jardin de Michel Dumesnil alias Paris-Granville, ont du succès. Demain, l'Aiglon qui lui sera remis, après avoir bravé avec Eric, le 150 km vallonné de Lucia à Herzele, aura été plus que mérité. Son 1^{er} brevet Audax a été un 50 km en 1978. Après une coupure de 23 ans, en 2003, juste passionné, il franchit carrément 100 km. Avec sa fille Sandrine, secrétaire, appréciée de tous, il s'investit totalement pour les Vikings depuis des lustres.

Tenace, le soleil cogne. La route plonge à 15% droit devant soi. Nous soufflons de bonheur permettant de récupérer un tant soit peu. Nous prenons garde de ne pas trébucher sur d'autres bolides emportés par la descente aveugle. Au siècle du numérique et de Google, de cette chaleur torride, marcher 150 kilomètres pendant trente heures, est-ce bien une aventure raisonnable à tenter !! A méditer lors d'un coup de froid. Un dicton dit « Ce qui ne nous tue pas rend plus fort !!! ». Les très forts degrés provoqueront un abandon sur le 125 km, quatre sur le 150 km. C'est inhabituel. Bravo aux aigles d'or. Alain Blochet (AC Luisant), son 8^{ème} et Michel Dumesnil pour son Aiglon.

Face aux difficiles conditions climatiques, réussirent leur premier ultra Audax : Nicolas Schultz, 100 km ; les 150 km, Stéphanie Bouchet, Laurent Morel, Emmanuelle Vallade.

Précis et communicatifs, bien plantés sur leur territoire, Eric et son équipe ont été près des marcheurs de bout en bout.

Rendez-vous est donné le 9 juin 2018 au 150 km en ligne Flers-Saint-Malo. Cette belle aventure de la terre à l'océan est sans nul doute prometteuse de formidables moments à passer ensemble. Possibilité d'effectuer 125 km ou 100 km.

Amicalement.

René VASSEUR



Votre Revue

La Revue des Audax est le reflet de nos activités.

La Revue des Audax est l'outil de promotion de nos activités



Le 100 km Audax-FFR de Villereest

(Rhône-Alpes)

les 1er et juillet 2017

BONNE HUMEUR – BEAUTE DES PAYSAGES - C'est le 14^{ème} 100 km que le Comité des Fêtes de Villereest de la FFR organise avec le Délégué Régional de l'Union des Audax Français René Degoutte qui le cadre. Fin février, ils étaient plus de 2000 randonneurs sur les 6 circuits de 6 à 37 km. Aujourd'hui, 50 inscrits dont 30 sur le grand format. Daniel Perey, 39 années de services rendus, ancien Président, vient nous chercher à la gare de Roanne.

A leur tour, Christophe Apard, l'actuel Président du Comité et son équipe nous réservent le meilleur accueil. Un esprit. Une complicité de vingt heures s'installe rapidement. La force de caractère de René et de Georges Mannella de Marseille venu hier reconnaître le parcours (pas compliqué !!!), donne le sentiment qu'ici tout coule de source. Un peu pareil que la Loire, même si l'orage vous tombait dessus.

Dans la salle municipale, on se recroise. Les marcheurs(ses) à la flamme vive grillant des milliers de kilomètres l'an, régulièrement présents, sont venus de l'Allier, Creuse, Ardèche, Auvergne, Poitou, Ain, Pyrénées Atlantiques, Région Parisienne, Maine et Loire. Nos amis belges Frank Rottiers et Roland Leloup sont dans les démangeaisons de la satisfaction présente d'être là. Dans la moyenne haute, ils ajustent leurs joggings et ne molliront pas dans les côtes. Non rouillées sont leurs articulations et leurs os renforcés de sortie en sortie.

C'est 15 h 00, le coup d'envoi est donné. Pour ce 100 km nous avons droit à un temps automnal, des pluies éparées. L'idéal, après les chaleurs écrasantes depuis l'Ascension. En voiture, René ouvre le tracé. Sont capitaines de route Marielle Jenck et Marie-Claude Chirat. Des « pros » à la cadence régulière qui en ont toujours sous la semelle et montreront une fois de plus, un fantastique déferlement d'énergie. Très à l'écoute, Baptiste attaque son premier 25 km audax. A 12 ans, venu avec son scotch, il prend un vrai plaisir à être à leurs côtés. L'année prochaine, l'audacieux sportif en herbe n'aura pas son égo. Au 50 km, une autre coupe devrait le récompenser.

La route monte aux Hauts des Roys. Virages relevés. Un premier

ravitaillement « impec' » de 15 minutes, comme les suivants, donne toute satisfaction au 10^{ème} kilomètre. Imprenable, la vue présente de somptueux paysages. A l'est, les monts de la Madeleine et du Forez (altitude 1600 mètres) connus du Tour de France Cycliste. A l'ouest, le Puy-de-Dôme où Jacques Lannoy occupera le devant de la scène lors de son 100 km. Bruno Urth vit à fond son premier contact avec l'audax, différent de son super job. Durée, allure rapide en tant que marche, nuit blanche. En 2011, il enlevait l'Embrun Mann, 188 km de vélo par 4500 mètres de dénivellée, 3,800 km de natation et le marathon de 42,195 km. Du haut niveau !

Le brevet en quatre tours de 25 kilomètres se déroule au pied de Roanne. René Degoutte ne négocie pas avec les côtes et les descentes, incassables, d'un dénivellée total positif de 1400 mètres. Le corps pousse des épaules aux genoux quand les kilomètres filent sous le regard du château moyenâgeux de Saint-Maurice-Saint-Jean qui surplombe le lit de la Loire. Bertolt

Brecht écrivait : celui qui combat peut perdre, mais celui qui ne combat pas, a déjà perdu ! En la présence de Georges Mannella plein de bonnes intentions et de marcheurs(ses) nordiques qui nous ont rejoints les 25 et 12.5 derniers kilomètres, pas de quoi traîner les pieds autour du magnifique lac. La tranquille retenue d'eau en aval de l'impressionnant barrage hydraulique de l'EDF mis en service en 1984, la traversée au pas de charge du pont en béton de 469 mètres,

poursuivent cet intermède. Maintenant, nous entrons dans le Bourg médiéval de Villereest. Dans 1 h 30 l'arrivée. Nous avons la chance d'échapper aux cuisants rayons de soleil qui nous ont rattrapés. On a eu chaud !!!

Les nouveaux sur 100 km n'ont pas été cités. Pas d'aigles. Aucun abandon. Vous voilà renseignés. Mais encore ! Ginette dite « Trotinette » est CENTENAIRE depuis le 29 JUIN 2017. Le verre de l'amitié. Merci au Maire et au Président du Comité des Fêtes qui nous reconduisent leur invitation en 2018. A cette date, le brevet partira de la salle des sports en bord de Loire. A vous revoir. Amicalement.

René VASSEUR



25



Des centaines de photos sont à votre disposition

Retrouvez les images de vos brevets :

<http://www.audax-uaf.com/presentation/album-photos/>



Aubusson - le Puy de Dôme

100 km Audax- les 29 et 30 juillet 2017

26



Voilà un brevet de 100 km qui marquera les esprits et usa, apparemment, les organismes. La chaleur orageuse de l'après-midi ajoutée à la difficulté du parcours concourut à rendre cette randonnée difficile. Plusieurs marcheurs confirmés vinrent me le dire à l'arrivée mais cela n'entama pas l'enthousiasme des 83 participants qui apprécèrent l'itinéraire, la qualité de l'organisation, les ravitos et la façon dont ce brevet fut conduit. Sur un tel circuit il fallait doser ses efforts car, en sus des « bosses », plusieurs tronçons s'effectuèrent sur des GR. Mais il n'y avait pas trop le choix pour éviter au maximum d'emprunter la D 941, classée route à grande circulation en ce week-end de chassé-croisé. En fait, à chaque fois que l'on croisait cet axe, il n'y avait que très peu de voitures, contrairement aux routes se dirigeant vers le Sud. De plus les sections non goudronnées s'effectuèrent de nuit ce qui ne facilita pas la progression, je le concède, mais sans ces portions pas de brevet ! De nuit la tranche Pontamur, après la coupure nocturne et la soupe réconfortante, La Goutelle fut gratifiée de deux belles côtes

qui entamèrent les énergies déjà mises à l'épreuve par la chaleur de l'après-midi. Quant à la partie finale, pas de surprise, on se doutait bien que la grimpe du géant d'Auvergne par le chemin des muletiers ne serait pas une formalité surtout après 90 km dans les jambes. Aussi, je suis plus à l'aise pour féliciter tous les concurrents et plus particulièrement le capitaine de route, Christian Chavanon, qui réussit à maintenir une certaine cohésion dans le groupe. En faisant la reconnaissance, tantôt en voiture, tantôt à pied, on se doutait bien que ce brevet serait assez corsé mais le Puy de Dôme, à l'instar du Ventoux, se mérite. Encore bravo aux lauréats.





dispensés au maximum dans des zones ombragées. Il est vrai que la région n'est pas désertique. Le repas du soir à Mérinchal, petite bourgade creusoise, se tint au restaurant scolaire sous forme de buffet préparé par le boucher du village. Une organisation de l'équipe d'intendance permet de limiter l'attente ce qui permet aux marcheurs d'avoir du temps pour s'organiser pour la nuit. Celle-ci fut claire avec un ciel étoilé doublé d'une température clémente. Les organismes soufflèrent un peu. Au milieu de la nuit, un arrêt conséquent, près du cimetière de Pontaumur, permit une collation sous forme de soupe ainsi que différents ingrédients dont les fameux nounours en chocolat. Certains objectèrent l'absence de salle à cet endroit. L'explication est simple : le local prévu « foira » à la dernière minute aussi il fallut improviser sans trop troubler la quiétude des habitants. Au cimetière, pas de soucis de ce côté-là !

Bientôt Pontgibaud où un solide petit déjeuner attendait les participants au Centre des Volcans, établissement recevant des groupes de toutes provenances. Comme dans toutes les haltes matinales, le délai imparti permit de se reposer un peu avant l'assaut final. Pour se hisser au sommet du Puy de Dôme (1465 m) toutes les déterminations doivent être concentrées.

Une première marche consiste à rejoindre le col de Ceyssat (1078 m) via le dernier ravito à Ceyssat au square du menhir ! De ce lieu on distingue le Puy mais les nuages jouèrent à cache-cache avec le



sommet et nos nerfs. De temps à autre le soleil fit son apparition mettant du baume chez les marcheurs avant d'attaquer le très abrupt chemin des muletiers. A l'origine, nous devions escalader le roi des volcans par le versant nord en suivant le chemin des chèvres d'où la vue sur le sommet est progressive et imprenable. Malheureusement, des interdictions (incompréhensibles) préfectorales nous en interdisèrent l'accès en groupe. C'est pour cette raison que l'on s'est rabattu sur le chemin des muletiers qui n'offre pas de vue, si ce n'est qu'en arrivant, sur le Puy. Au dire des participants, la montée se révéla laborieuse mais tout le monde se retrouva là haut pour un petit tour du propriétaire avant de redescendre (incongnito) par le chemin des chèvres pour rejoindre, en ordre dispersé, le lieu d'arrivée à La Font de l'Arbre et le Village Auvergnat où tout le monde pu profiter d'un repos bien mérité.



La remise des récompenses ponctua ce beau brevet suivie du pot de l'amitié préparé par le Village Auvergnat qui nous gratifia d'un beau buffet. Merci à eux. Puis ce fut la dislocation, certains prenant la navette pour la gare de Clermont-Ferrand, d'autres rentrèrent en véhicule et la majorité fut rapatriée par le car en direction d'Aubusson quittée la veille. Au niveau intendance pas de soucis, une équipe de choc opéra efficacement pour satisfaire les participants et ceux-ci furent reconnaissants. Chacun et chacune connaissant sa fonction et l'assumant avec enthousiasme, tout fonctionna à merveille. Le parcours, coupant à plusieurs endroits des axes routiers pouvant amener de la circulation, une équipe de signaleurs fut constituée, surtout autour de la D 941 la nuit.

Un grand merci à : Anaïs, Françoise, Maryse, Nathalie, Patrick et René aux bagages, les deux Jacques à la signalisation, Antoine et Eric omniprésents ainsi qu'à Jean-Claude qui se mit spontanément à notre service pendant que Josette marchait partiellement. Tout ce petit monde se retrouvait aux ravitos pour satisfaire les marcheurs. Un satisfecit particulier à Françoise qui prépara en amont les ravitos pendant que je ruminais



les misères occasionnées par la préfecture du Puy-de-Dôme.

Dans la nuit, nous eûmes la participation de Yolande Chavanon venue au devant de nous à pied depuis La Font de l'Arbre et qui officia ensuite comme serre-file et guida les marcheurs sur le Puy-de-Dôme. Statistiques : 84 inscrits (compris Josette et Yolande) - 83 partants - 78 arrivants,



Récompenses :

Club plus nombreux : Les Baladins de Saint Benoît - 2ème : Luisant AC, 1er 100 km Audax : Alain Marcelot - Salahedine Bekouche.

1er Aigle d'Or : Stephanie Bouchet - Laurent Solignat.

3ème Aigle d'Or : Annick et Joël Marais.

8ème Aigle d'Or : Marielle Jenck.

11ème Aigle d'Or : Ghislaine Lelay.

13ème Aigle d'Or : Jocelyne Capron.

20ème Aigle d'Or : Christian Chavanon.

Capitaine de route : Christian Chavanon assisté de Stéphanie Bouchet

Enfin un diplôme « collector » fut offert à tous les participants et à l'équipe d'intendance.

Jacques LANNOY
Photos Aurélie Lannoy
et Patrice Massaud

De nombreuses photos se trouvent sur le site de l'UAF : www.audax-uaf.com

Pages suivantes, le Puy de Dôme de Claude Vasseur



Le 100 km du Puy de Dôme

Dans une ambiance conviviale, cet ultra audax du type Mont Ventoux, fut réussi en tous points. Depuis un mois, de bon matin, Jacques Lannoy emmène Françoise afin de trouver le circuit idéal de 100 kilomètres reliant la vallée d'Aubusson au Puy-de-Dôme. Performeur, pas moins de 101 km extraordinaires sont retenus. Il a gravi tous les cols à vélo, ne peut plus se passer des hautes cimes. Il aime faire se télescoper les extrêmes ! Les 84 participants dont je ne rappellerai pas les noms cités mille fois dans la revue des Audax, ont raciné dans la France entière et la Belgique.

Pas un livre d'aventures, long et puissant, ces pages maintiennent le suspens des personnes bien campées qui marchent où qui contribuent à les faire atteindre leur but. Avec 4050 mètres de dénivellée dont 2200+, la hâte d'y être me pris hier. Si tôt descendu du car en partance de La Souterraine, Jacques nous conduit à la salle polyvalente d'Aubusson en pleine effervescence.

14 h 30. Il rappelle de bien rester sur la partie droite de la chaussée et lance le départ. Comme aux 100 km de Vassivière 2016, le capitaine de route expérimenté Christian Chavanon, qui fêtera ses 20 aigles d'or demain, ne boudera pas son plaisir de conduire les engagés à en découdre, devenu leur conception du bonheur. Il sera secondé par Stéphanie.

Bien dans nos baskets, nous nous apprêtons à fournir un effort considérable pour parvenir au sommet du géant des lieux. Déjà, une longue côte qui monte à plat donne le menu du jour. Le ciel immense aux bandes de nuages rectilignes me sensibilise. Je reviens à notre job. Le jeune sportif Salahedine Bekouchela me dit découvrir notre discipline et pratiquer « direct » son 1^{er} 100 km audax avec nous. Sa précédente épreuve fut Paris-Mantes en 8 h 20. En région parisienne, un léger footing le week-end et du basket une fois par mois, en amateurisme, suffisent à sa condition physique ! Sa solide foulée et son mental d'enfer me dit qu'il ira au bout. Dans un profond silence, belles comme le jour, les vaches nous observent à la loupe sans la moindre insolence. Elles font partie de la richesse de la variété des paysages. La chaleur était aussi au rendez-vous. Chacun s'efforça de trouver ses marques. Eric Lecordier et Jacques Remande soucieux de notre état physique, nous proposent de l'eau tous les ¼ h. Les pauses de 10 minutes à Le Mas, Lacroix Lachaud, et au restaurant scolaire de Merinchal où un repas est servi à 20 h 11, contentent les appétits de fauve.



Les villages d'Auvergne, l'église au milieu, de Condat-en-Combraille, Le Boueix, sont traversés sous un quartier de lune. A Pontaumur campement de trente minutes. Il reste à boucler

45 kilomètres. Soudain, une étoile tombe du ciel. Partie de Clermont-Ferrand, « Yoyo » est là après avoir avalé en solo la même distance à pied. Qui mieux qu'elle eût été serre-file ? Jacques annonce un chemin pierreux sympa, praticable de 8 kilomètres. Ma lampe de poche en mains, à 01 h 30 du matin, aucune faiblesse dans le décor, je suis saisi par la nature opulente du Massif Central. La montée se poursuit sur la route qui se fait plus pentue, éprouvante, interminable. Le temps file moins vite que se succèdent les arbres. Au 60^{ème} kilomètres, mangé physiquement cet après-midi par le coup de chaleur, je suis contraint d'arrêter. Je ne peux plus suivre ! La route s'en va sans moi. Dans la voiture rouge de Jacques Lannoy et Jacques Remande et celle d'Eric, formidables, je ne ressens qu'une fatigue ajustable par force de l'habitude.

Spectateur, un autre regard. Blessé des efforts sans issue, rapidement, je retrouve les attraits présentés par ce beau brevet Audax. A tout moment, je sais la volonté des amis qui semblaient tourner, dans le plus grand anonymat, un film de folie- long métrage. Dans le noir de la nuit, les gilets lumineux éclatant d'or les mènent à Pontgibaud, le centre des volcans.

A 05h31, l'arrêt p'tit déj met du baume au cœur avant le col de Ceyssat (1078 m). Au pied de la côte, d'un dévouement entier, Jean-Claude Letellier (Vernon), Françoise, Nathalie, Anaïs, Maryse, Antoine, René Dégoutte, Patrick, pour la 6^{ème} fois, installent les ravitaillements. Sans eux, il n'y aurait rien. Le Puy-de-Dôme culminant à 1465 mètres d'altitude nous apparaît. Le soleil émerge derrière ce massif montagneux bordé de gros nuages. Impressionnant ! Chemin des muletiers frayé par les Jacquaires, sur les rails de Saint-Jacques de Compostelle, dotés de chaussures solides, inusables, sera bientôt gravi d'un « pas sage », toutefois déterminé et obsessionnel par les audacieux. Ayant l'impression à présent, d'être écrasés par la montagne, à la limite de leurs forces, cette ascension de 6 kilomètres par 400 m de dénivellée positif, attendue depuis des mois, était devenue une bataille contre soi-même. Au 96^{ème} kilomètre, tous enfin réussissent à se hisser au sommet. Ouf énorme de soulagement ! Maintenant, il leur restait à s'engager dans la longue descente vertigineuse, un tant soit peu dangereuse, menant au Font de l'Arbre, soit dit l'auberge Le village Auvergnat, sans se casser, s'appliquant à bien poser les pieds de plus en plus pesants, l'ultime grosse difficulté. A 11 h 45, les derniers combattants devaient bientôt se montrer.



Ce brevet mythique prit fin avec le verre de l'Amitié. Emotions, fortes sensations comme jamais, la tension peu à peu, s'estompa. Les longs instants de la récup' dans la complicité, tous ensemble, firent le plus grand bien à chacune et chacun. Jacques pouvait jubiler de joie. Il avait réussi son coup !!! Tout s'est en effet passé comme il l'avait prévu. Il remercia et félicita encadrants et acteurs. Il décerna des coupes aux 1^{er}100, et aux Aigles d'or. Magnifique palette, un coup monté de très haut, « GRAND BRAVO ».

René VASSEUR



30 bougies

pour le 20 heures de Luisant

20 heures de Luisant des 9 et 10 Septembre

Je me devais de participer à cette épreuve commémorant le 30^{ème} anniversaire de ce très sympathique club du LAC marche-randonnée. Environ 110 marcheurs s'étaient donc donnés rendez-vous à la salle André Malraux, à l'invitation du président Gérard Coutel, et on peut le dire des piliers du club Jacqueline et Serge Moreau.



14 heures. Après la traditionnelle photo de groupe, nous voici partis pour une 1^{ère} boucle de 38 kilomètres, reprise du parcours de 1987. Super et très agréable parcours agrémenté de passages dans des parcs ou sur des chemins qui nous permettront de visiter la Haute vallée de l'Eure située au Sud de Chartres entre Fontenay-sur-Eure et Saint Georges-sur-Eure. Ce fut une magnifique découverte pour moi, et je pense pour beaucoup d'autres participants. Chartres, ce n'est pas seulement une Cathédrale (certes très belle) dans la Beauce, que l'on voit à de nombreux kilomètres et de tous côtés ... Nous avons donc pu profiter ... toujours au rythme de 6 km/h (Audax quand même !), des multiples aspects touristiques de cette si jolie région constituée de nombreux plans d'eau (anciennes carrières) et moulins tout au long de cette Eure sinueuse et de ses nombreux bras. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard si châteaux et propriétés bourgeoises sont ici présents, et que nous aurons loisir d'admirer. Citons le château des Boulard près du village de Spoir, situé dans une immense propriété, ou cet autre magnifique demeure située non loin, dont je ne me rappelle le nom. Je pense d'ailleurs que personne n'aura été insensible à la beauté et au charme de cette dernière, trônant au milieu d'un parc où cygnes et paons s'égaillaient.

Barjouville, Morancez, Ver-lès-Chartres, Thivars, Mont les



Tertres, le Pont-Tranchefêtu, ces deux derniers lieux situés entre Eure et Beauce ont ainsi jalonné notre itinéraire. Et, quelle chance, certes nous avons été quelque peu mouillés, mais avons échappés à de bonnes averses. C'était souvent limite, et je pense que si nous avions été parfois aux mêmes endroits quelques instants avant ou après !... Super parcours donc dans une ambiance toujours très conviviale ... et supers ravitaillements tous les 9 kilomètres environ où rien ne manquait, comme d'habitude, dirais-je ! Nous avons été choyés, et ce n'est pas un vain mot, nous en aurons encore la preuve à notre retour à « André Malraux », où une bonne collation nous attendait. Merci, encore une fois merci à tous ces bénévoles pour leur attention et gentillesse qui font de nos épreuves un vrai bonheur.

Notre 2^{ème} boucle d'environ 12 kilomètres en nocturne, nous conduira vers le centre ville de Chartres, pour ... une visite magique ! Je ne m'attendais pas à cela. En effet, dès la tombée de la nuit, ce d'Avril à fin Septembre, la ville s'illumine. Ses sites incontournables (Cathédrale Notre Dame, Musée des Beaux Arts, Collégiale Saint André, église Saint Pierre entre autres), ainsi que les ponts et lavoirs situés dans la ville basse, le long de l'Eure sont mis en lumière par des scénographies magnifiques enluminant ces décors historiques. Un vrai spectacle de couleurs mettant en valeur la beauté et le charme des lieux ! Que dire de l'apothéose de la soirée, avec les illuminations de la cathédrale et cette mise en scène où l'on voit des figurines escaladant et pirouettant sur le portail royal, tout ceci en musique. Unique !!!! Nous n'étions d'ailleurs pas les seuls à assister à la création de cette entreprise bretonne du nom « Spectaculaires, Allumeurs d'images », et qui en résume bien la finalité. Il y avait du monde sur le grand parvis de la cathédrale, certes de style gothique des XII et XIII^{èmes} siècles, mais qui prends un sacré coup de jeune lors de telles manifestations !



Par contre, dur-dur pour repartir après un petit quart d'heure, station debout, le nez en l'air ! Enfin, on est venus pour marcher aussi, mais quelle soirée ! Encore quelques kilomètres, la salle André Malraux nous appelle ... dans « l'Espoir » d'un bon repas. Et là, on n'a pas été déçus du voyage, comme on dit, apéritif offert par la maison suivi d'un menu servi ... dans des assiettes ornées aux armes de la ville. Le grand luxe !

C'est donc là, que je vous laisse, cher (es) compagnons, au terme de ces 50 premiers kilomètres, pour une suite de brevet qui restera j'en suis sûr un unique et excellent souvenir. Tel en fut le cas pour moi ! LUISANT ... c'est le pied !!!

Michel TERRIER
Photos Patrick Masson



Retour en Auvergne pour Les brevets rame

Brevets rame, « Souvenir Alice Milliat » à Auphelle, Lac de Vassivière du 31 juillet au 4 août 2017.

Pour la troisième année consécutive, sont organisés des brevets rame Audax. A la suite de l'Audax Rando Gien qui a relancé cette discipline, c'est l'U.A.F cette fois-ci qui a pris la succession.

Au lendemain de l'exceptionnel 100 km marche Audax, Aubusson-Puy-de-Dôme, piloté par Jacques Lannoy, c'est à deux pas d'Aubusson et plus exactement à Auphelle, sur le lac de Vassivière, que se sont déroulées du 31 juillet au 4 août 2017 des journées consacrées aux brevets « rame ».

Cette année il y a une légère progression dans l'effectif engagé puisque 3 « audacieux » sont engagés sur les 4 jours. Objectif à atteindre pour chacun : obtenir un aigle dans la discipline !

Afin de permettre une progression dans l'effort et de limiter la fatigue avant la distance reine qu'est le 80 km, il est proposé de faire 40 km le lundi 31 juillet - 60 km le mardi 1^{er} août - 20 km le mercredi 2 août et enfin 80 km le jeudi 3 août. La matinée du 4 août étant consacrée à la remise en condition des matériels pour libérer l'emplacement du camping avant 11 h 00.

Lundi 31 juillet - à 09 h 00, Patrick Baudet dit « Gazou », Frédéric Moreau de Blois Bégon Randonnée, et moi-même prenons le départ, le GPS embarqué est remis à zéro. Nous bénéficions d'un temps idéal et de bonnes conditions de vent. Le lac de

Vassivière de par son étendue offre de nombreux panoramas et le tour des îles et îlots permet de meubler la monotonie de cette discipline. Dans une baie nous découvrons même un sous-marin russe (nous ne sommes pas sous l'emprise de produits illicites). Ce sous-marin a été transformé en œuvre d'art utopique et son pont sert de plage à quelques baigneurs. Nous nous alimentons sur nos embarcations et seul un arrêt logistique sera nécessaire. A quinze heures la journée

s'achève avec un petit peu plus de 40 km au compteur. Chacun est satisfait de sa journée, Gazou et Frédérique obtiennent leur premier brevet rame Audax.

La nuit du lundi au mardi, de violents orages s'abattent sur Vassivière, nous ne sommes pas fiers dans nos toiles de tente, la partie basse du camping s'est transformée en torrent.

Ce mardi 1^{er} août - il est 06 h 00 lorsque l'on consomme notre petit déjeuner dans la pénombre et la moiteur des pluies versées. Malgré un ciel très obscur et un vent fort nous prenons la décision de nous mettre à l'eau à 07 h 00 pour neuf heures d'efforts. Le début de la progression est facilité par un vent favorable (c'est comme en vélo !). Quelques grondements de tonnerre sont entendus et nous essayons quelques averses mais on s'accroche, le vent redouble mais nous est toujours favorable. Vers 10 h 00 les conditions s'améliorent, nous avons parcouru plus de 20 km, nous profitons de cette avance pour faire une courte pause à l'abri d'un îlot, nous nous alimentons. A présent

le vent a faibli mais le ciel demeure toujours menaçant, avec 18° la température est idéale. Frédéric profite de sa condition pour faire quelques pointes de vitesse (10-12km/h). Gazou moins fougueux avance régulièrement. A 13 h 00 il ne reste plus que 20 km à faire, les nuages ont laissé la place à un brouillard peu engageant, l'air s'est rafraîchi, ainsi il nous tarde d'en finir. Justement pour le final le soleil fait son apparition, le brouillard disparaît. Fourbus nous accostons sur la plage d'Auphelle avec le bonheur d'en avoir terminé avec ce 60 km (61,4 km au GPS et 09 h 18 de temps total).

Mercredi 2 août - est en quelque sorte une journée de transition, un départ à 09 h 00 sous un beau ciel bleu nous emmène sur un parcours de 20 km, même pas la distance pour faire le tour du lac, retour à 12 h 05. L'après-midi est consacrée au farniente pour certains, et à la visite de la région pour d'autres.

Il est 05 h 00 ce jeudi matin - il fait nuit et le camping est plongé dans la quiétude du sommeil de ses occupants. Nous ne distinguons même pas les étendues du lac et de la plage. En chu-

chotant nous prenons un copieux petit-déjeuner car la journée va être très exigeante. A 06 h 10 l'aube pointe le bout de son nez, c'est à ce moment que nous partons pour accomplir le 80 km. Nous avons chargé l'alimentation et les boissons nécessaires pour accompagner cette journée. A cette heure matinale le lac est lisse comme un miroir, aucun bruit ne vient troubler cette quiétude. A 09 h 15 les 20 premiers kilomètres sont accomplis, nous accostons

sur une plage pour nous dégourdir les jambes et effectuer la pause $\pi\pi$; nous en profitons pour engloutir quelques barres énergétiques. Cette pause de 6 minutes nous permet d'aborder la suite et le 40ème kilomètre est franchi presque facilement à 12 h 10, nous avons augmenté notre cadence. Nous en profitons pour faire une seconde pause, par la position, nos membres inférieurs sont ankylosés.

Malgré un ciel nuageux, il fait très chaud à payer, les plages que nous longeons sont parsemées de vacanciers se prélassant en maillot de bain. Nous, nous ramons ! Les bras nous font mal et cette maudite position assise, les jambes sont inactives. Accepter ces contraintes, c'est le mental qui nous fait avancer, il ne faut pas abandonner, l'Aigle, à la fin de cet ultime brevet, le plus dur, nous tendra ses ailes. Au terme de ces 4 jours nous aurons effectué chacun 200 km !

15 h 14. Le 60ème km est atteint, maintenant nous allons décompter avec le GPS les kilomètres qui nous séparent du final,



19, 18 on regarde même les hectomètres défilier trop doucement à notre goût. Par jeux on apprécie « au pif » la distance qui nous rapproche d'un point particulier et lorsqu'on l'atteint on vérifie avec le GPS, souvent on surestime la distance. Cela fait 10 h 00 que nous pagayons, les bras, les fesses, le dos sont douloureux. On essaye de modifier la position sans grand résultats. Malgré la nourriture et la boisson absorbées, l'estomac nous titille et s'accommoderait volontiers d'un repas.

11 heures et 73 km sont effectués, dernière ligne droite, c'est certain on ne fera pas un kilomètre de trop. On se rapproche du lieu de départ et puis on va effectuer des bordées de plus en plus affinées pour tenter d'accomplir les ultimes hectomètres.

Il est 18 h 20 quand nous accostons, vannés, la plage d'Auphelle, fiers et heureux d'en avoir terminé.

Au terme de ces 4 jours, nous repartons chacun avec un Aigle d'or dans cette discipline historique. Bien au-delà de l'effort particulier développé lors de ces brevets, c'est l'esprit Audax qui a su nous emmener chacun dans l'accomplissement de ces épreuves. Cette dernière soirée s'est achevée par la remise des brevets. Le dîner, comme pour les autres jours, a été pris en commun.



Sans doute, l'ombre d'Alice Milliat a plané sur nous durant ces 4 jours, une chose est sûre, « Hommage lui a été rendu ». L'an prochain, c'est sur le très étendu lac de la Forêt d'Orient (proche de Troyes) que se dérouleront ces épreuves. (Dates et lieux exacts vous seront communiqués ultérieurement).

Eric LECORDIER

Votre Revue

La Revue des Audax se doit d'être le reflet de nos activités.

Pour cela nous comptons sur vous.

Envoyez-nous textes et photos de vos brevets.

Que vous soyez organisateur ou participant

La Revue des Audax est un outil de promotion de nos activités



Quelques rendez-vous pour marcher Audax

- 25 octobre - 50 km Les Mureaux Sports Rando - Gildas Huet - 01 39 79 03 060
- 4 novembre - 25 et 50 km - CDRP93/Rando Montfermeil - Gérard Picot - gpicot93@free.fr
- 12 novembre - 2x25 et 50 km SPN Vernon - Michel Morvan - michel.morvan276@free.fr
- 12 novembre - 2x25 et 50 km Marcheurs de Cornouaille - Rogrer Le Roux - maryannickleroux@orange.fr
- 12 novembre - 50 km Audax Nancy-Lorraine - Joëlle Jacquemin - joelle.jacquemin@laposte.net
- 18/19 novembre - 30 heures Téléthon Marcheurs Creusois - Christian Chavanon - 04 73 68 83 73
- 19 novembre - 2x25 et 50 km Audax Charentais - Arlette Mouton - arlette.mouton@wanadoo.fr
- 24/25 novembre - 20 heures Téléthon SPN Vernon - Michel Morvan - michel.morvan276@free.fr
- 2 décembre - 50 km Paris-Pontoise UAF - Alain Lammers - audax-uaf-al@wanadoo.fr
- 2 décembre - 25, 50 et 75 km Téléthon LAC Marche - Gérard Coutel - gcoutel@wanadoo.fr
- 10 décembre - 2x25 et 50 km Audax Nancy-Lorraine - Joëlle Jacquemin - joelle.jacquemin@laposte.fr
- 23 décembre - 25 km UAF - Jacques Remande - leon.audax@wanadoo.fr
- 30 décembre - 50 km Paris-Meaux UAF - Jacques Remande - leon.audax@wanadoo.fr

... et bien d'autres brevets à retrouver sur le calendrier de l'UAF et sur le site :

<http://www.audax-uaf.com/marche/calendrier-marche/>



(Conformément aux articles L321-1, L321-4, L321-5 et L321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Fédération française de cyclotourisme

Cette notice vous est remise par la FFCT dont vous êtes membre afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la Défense pénale et Recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne souscrites et qui vous sont proposées par la FFCT ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

En choisissant sa formule d'assurance, le licencié choisit ses garanties :

Nature de la garantie	Mini Braquet	Petit Braquet	Grand Braquet
Responsabilité civile - Défense pénale et Recours	Acquise	Acquise	Acquise
Décès accidentel	Non acquise	5 000 €	15 000 €
Décès ACV/AVC ⁽¹⁾ :			
• En l'absence du test à l'effort de moins de 2 ans	Non acquise	1 500 €	2 500 €
• En présence du test à l'effort de moins de 2 ans	Non acquise	3 000 €	7 500 €
Invalité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5 %	Non acquise	30 000 € versé en totalité si taux d'invalidité ≥ 66 %	60 000 € versé en totalité si taux d'invalidité ≥ 66 %
Frais médicaux prescrits y compris non remboursés par la Sécurité sociale, dont :	Non acquise	3 000 €	3 000 €
• Prothèse dentaire :			
- par dent (maxi 4)	250 €	250 €	250 €
- bris de prothèse	500 €	500 €	500 €
- par verre	120 €	120 €	120 €
• Lunette :			
- par monture	200 €	200 €	200 €
• Réparation ou remplacement autre prothèse (médicale) en traumatologie sportive	500 €	500 €	500 €
Frais de séjour dans un centre de rééducation	Non acquise	3 000 €	3 000 €
Assistance dont :			
• Rapatriement	Non acquise		
• Prise en charge des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger et avance	Frais réels 10 000 €	Frais réels 10 000 €	Frais réels 10 000 €
• Frais de recherches, de secours et d'évacuation	3 000 €	3 000 €	3 000 €
• Dommages (indemnisation vétusté déduite de 8 % par an max 70 %) :	Non acquise		
• Casque	80 €	80 €	80 €
• Cardio-fréquencemètre (à fonction exclusive)	100 €	100 €	100 €
• Équipements vestimentaires	Non acquise	180 €	30 €
• GPS (à l'exclusion du Smartphone)	Non acquise	300 €	30 €
• Dommages au vélo y compris catastrophes naturelles	Non acquise	1 500 €	100 €

(1) Pour être valable le test à l'effort doit avoir été réalisé avant l'accident et au plus tard dans les 2 ans qui précèdent la délivrance de la licence de l'année en cours.

Attention : la licence Vélo-Balade FFCT ne peut prétendre aux capitaux décès ACV/AVC même avec la formule d'assurance Petit Braquet et Grand Braquet.

Demeurant exclus de la garantie des Accidents corporels :

- 1 Les accidents, maladies et infirmités survenus ou dont l'assuré avait connaissance avant la prise d'effet du contrat, ainsi que leurs suites, conséquences ou aggravations ;
- 2 Les suites, conséquences ou aggravations d'un état traumatique résultant de :
 - votre état alcoolique temporaire (taux d'alcoolémie égal ou supérieur au taux légal) ou chronique, l'usage de stupéfiants, barbituriques et tranquillisants hors prescription médicale, de stimulants, anabolisants et hallucinogènes ;
 - votre participation à une rixe (sauf cas de légitime défense ou d'assistance à personne en danger), à un crime ou à un délit intentionnel, à des émeutes ou mouvements populaires et toute faute intentionnelle ou dolosive de votre part ou de celle du bénéficiaire,
 - la tentative de suicide, le suicide ;
- 3 Les accidents résultant de la conduite de tout véhicule sans permis ou certifiant en état de validité, de compétitions (et leurs essais) comportant l'utilisation de véhicules ou embarcations à moteur sauf cas de participation à des concentrations automobiles non soumises à autorisation des pouvoirs publics ;
- 4 Les frais de voyage, de séjour et de cure dans les stations balnéaires, thermales ou climatiques ;
- 5 Les accidents relevant de la législation du travail.

Pour plus d'informations sur les garanties, vos obligations en cas de sinistre, renseignez-vous auprès de votre Club.

Les garanties optionnelles proposées

si l'option est souscrite auprès du Club (bulletins N° 1 et N° 2 Annexe 2) :

Les indemnités journalières (Bulletin N° 1 Annexe 2)

L'assureur garantit à l'assuré le versement d'indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30 € par jour à compter du 4^{ème} jour d'arrêt et ce jusqu'au 365^{ème} jour consécutif. Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur verse une indemnité journalière forfaitaire de 30 € par jour, à compter du 4^{ème} jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.

Cotisation : 25 € TTC en complément des formules Petit Braquet et Grand Braquet

Complément de garantie invalidité permanente et Décès (Bulletin N° 1 Annexe 2)

Les sommes ci-dessous viennent s'ajouter à celles prévues par les formules Petit Braquet et Grand Braquet.

Garanties	Montant du capital supplémentaire
Décès (Tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo-cérébral/AVC est exclu)	25 000 €
Invalité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5 %	50 000 €*

* En cas d'invalidité permanente partielle le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Cotisation : 20 € ou 40 € pour capitaux ci-dessus doublés

Garanties des Accidents de la Vie privée (Bulletin N° 2 Annexe 2)

Toujours dans le souci d'apporter aux licenciés une meilleure couverture, nous vous proposons le contrat Garanties des Accidents de la Vie. Il permet de couvrir les dommages corporels résultant d'un événement accidentel privé y compris à l'occasion des accidents sportifs et de ce que l'on appelle la pratique de sport dangereuse tels que les sports sous-marin, les sports aériens, y compris ULM, parapente et deltaplane, les sports mécaniques lors de leurs compétitions et essais, ainsi que tous les sports pratiqués en qualité d'animateur par des sportifs inscrits sur les listes ministérielles de haut niveau.

Ce contrat peut aussi garantir la pratique de sport dangereux tels que les sports sous-marin, les sports aériens, y compris ULM, parapente et deltaplane, les sports mécaniques lors de leurs compétitions et essais, ainsi que tous les sports pratiqués en qualité d'animateur par des sportifs inscrits sur les listes ministérielles de haut niveau. Vous êtes indemnisés en tenant compte des dommages subis : préjudices économiques, psychologiques, physiologiques et esthétiques jusqu'à 2 millions d'euros par personne.

Le contrat peut être souscrit soit par une personne seule (réservé au célibataire sans enfant) soit pour la famille.

Deux formules de garanties sont proposées (âge limite de souscription 68 ans) :

- Formule 1 pour une indemnisation des 25 % d'incapacité permanente.
- Formule 2 pour une indemnisation des 5 % d'incapacité permanente.

Voir tarif dans le bulletin de souscription N° 2 Annexe 2.

Allianz IARD
Entreprise régie par le Code des assurances
Société anonyme au capital de 991.967.200 €
1 cours Michellet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex
542 110 291 RCS Nanterre
www.allianz.fr

Déclaration du licencié - Saison 2018

À retourner obligatoirement au Club (ou à la FFCT pour les membres individuels)

Le soussigné(e) _____ né(e) le _____ Pour le mineur représentant légal de _____ né(e) le _____

Licencié de la FFCT à (nom du Club) _____

Déclare :

- Avoir pris connaissance du contenu de la présente notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la FFCT auprès d'Allianz pour le compte de ses adhérents ;
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la FFCT ;
- Avoir choisi une formule MB, PB ou GB et les options suivantes :
 - Indemnité journalière forfaitaire ☐ Complément Décès/Invalidité ☐
- Avoir souscrit au contrat individuel Garanties de la Vie (CAV) ☐ oui ☐ non ☐
- Ne retenir aucune option complémentaire proposée ☐

Fait à _____ le _____

Signature du licencié souscripteur (ou du représentant légal pour le mineur)





Cotisation saison 2018



Les cotisations sans prise de licence doivent être réglées avant fin février 2018
Etre sociétaire de l'UAF, c'est affirmer son attachement au mouvement Audax et le soutenir

Monsieur Madame Mademoiselle Club Nombre de licenciés : _____

Nom : _____

Prénom : _____ Si concerne un club, nom du club Date de naissance : _____ Nom du correspondant Fédération d'affiliation : _____
Fournir une attestation d'affiliation

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone portable : _____

Courriel : _____ @ _____

Site internet : _____

ACTIVITE(S) AUDAX PRATIQUEE(S)

Cyclotourisme Marche Natation Kayak Ski de fond

Etes-vous déjà adhérent à l'UAF : OUI - NON si oui, numéro de sociétaire : [][][][][]

(1) COTISATION UAF

Cotisation sociétaire (abonnement à la Revue des Audax compris)	45€00
Cotisation Ecole de Cyclotourisme (abonnement à la Revue des Audax compris)	32€00
Conjoint ou autre membre de la famille demeurant à la même adresse (sans revue)	10€00
Abonnement à la Revue des Audax uniquement	40€00
Abonnement à la Revue des Audax uniquement avec envoi à l'étranger	55€00

(2) Demande de licence F.F. Randonnée (pour les demandes familiales, renseigner l'identité de chaque bénéficiaire)

INDIVIDUELLE	IS	IR	IRA	IMPN
	22,40€	22,85€	25,00€	35,00€
FAMILIALE	FS	FR	FRA	FMPN
	44,80€	45,25€	49,80€	69,80€

(3) La revue de la Fédération Française de Randonnée (facultatif)

Revue " Passion rando magazine"	6,00€
---------------------------------	--------------

IS : Licence individuelle sans assurance	FS : Licence familiale sans assurance
IR : Licence individuelle avec Responsabilité Civile	FR : Licence familiale avec RC
IRA : Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	FRA : Licence familiale avec RC et AC
IMPN : Licence individuelle pleine nature avec RC et AC	FMPN : Licence familiale multiloisirs pleine nature avec RC et AC
J'accepte de recevoir les informations de la FFRandonnée par courriel	Oui non
J'accepte de recevoir les informations des partenaires de la FFRandonnée par courriel	oui non

- Je Joins un certificat médical (en cas de première licence ou certificat médical antérieur de plus de trois ans)
OUI : ☐ NON : ☐

- J'ai validé le questionnaire de santé et je renseigne l'attestation obligatoire ci après :
- Je soussigné(e) (Nom, Prénom) _____ atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 lors de la demande de renouvellement de licence pour la saison sportive 2017/2018 auprès de l'association " Union des Audax Français ", affilié à la FFRandonnée.

A le j/m/a signature

Demande de licence F.F. Cyclo Tourisme (pour les demandes familiales, renseigner l'identité de chaque bénéficiaire) : trois types de licence en fonction de votre pratique

Formules : (cocher la formule choisie)	Pour qui ?	Obligations : Dans tous les cas : Prendre connaissance, et joindre le questionnaire Allianz
☐ Vélo balade	Pour tous, sauf les jeunes en école de cyclotourisme. Pratique douce et familiale.	(Dispensée de certificat médical)
☐ Vélo rando	Pour tous, pratique régulière.	Certificat médical de moins de 12 mois à la saisie de la licence et ensuite valable 5 ans Libellé du CMNCI : Cyclotourisme-sport- activité physique et sportive.
☐ Vélo sport	Pour tous sauf les mineurs, pratique sportive et cyclosportive	Certificat médical de moins de 12 mois à la date de la saisie de la licence et ensuite à renouveler chaque année. Libellé du CMNCI : Cyclisme ou triathlon en compétition

(4) Le type de protection à appliquer à la licence (Entourer la formule choisie)

CATEGORIE	MINI BRAQUET (responsabilité civile + défense recours)	PETIT BRAQUET (garanties du petit braquet + accident corporel et rapatriement)	GRAND BRAQUET (garanties du petit braquet + dommages au vélo)
INDIVIDUEL			
ADULTE	53,50€	55,50€	103,50€
JEUNE MOINS DE 18 ANS	26,50€	28,50€	76,50€
FAMILLES			
1^{er} adulte	53,50€	55,50€	103,50€
2^{ème} adulte	35,50€	37,50€	85,50€
Jeune de 7 à 18 ans	23€	25€	73€
Jeune de 6 ans et moins	offerte		48€

(5) La revue de la Fédération Française de Cyclotourisme (11 numéros)

Revue " Cyclotourisme "	24€
-------------------------	------------

Licence FFCT : Attention, la Notice d'information Allianz jointe au verso doit être impérativement remplie, signée et adressée avec cette feuille de cotisation.

Rappel FFCT : pour les garanties Grand braquet, l'assureur exige pour le versement du montant maximum du capital décès, un certificat de test à l'effort datant de moins de deux ans avant cette prise de licence.

- Je Joins un certificat médical (en cas de première licence FFCT ou certificat médical antérieur de plus de cinq ans)

OUI : ☐ NON : ☐

- J'ai validé le questionnaire de santé et je renseigne l'attestation obligatoire ci après :
- Je soussigné(e) (Nom, Prénom) _____ atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 lors de la demande de renouvellement de licence FFCT pour la saison sportive 2017/2018 auprès de l'association " Union des Audax Français ", affilié à la FFCT.

A le j/m/a

signature

Total à régler 1+2+3+4+5 = : |_|_|_|_|€|_|_|_|

Règlement France : par chèque bancaire à l'ordre de l'UAF accompagné de ce document rempli
Etranger : uniquement par virement bancaire (FR76 1027 8021 7000 0204 3960 148 CMCIFR2A) plus ce document rempli.

A adresser à : Éric LECORDIER – 21, rue du Puits Tournant - 45500 POILLY-LEZ-GIEN

Téléphone : 06 51 10 77 00 - Courriel : adhesions@audax-uaf.com

licenciés FFCT Tournez SVP



QUESTIONNAIRE DE SANTÉ

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive (arrêté du 20 avril 2017 publié au JORF n° 0105 du 4 mai 2017).

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :	OUI	NON
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour :		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		

- Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions :
Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.
- Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions :
Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Volet à remettre à l'association

Je soussigné(e) (Nom, prénom) atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017, lors de la demande de renouvellement de la licence pour la saison sportive/..... au club de la FFrandonnée :
.....

A..... le/...../.....

Signature :

La bonneterie et les médailles

Contact Bonneterie (uniquement) :

Paulette LECOEUR

06 85 75 62 85 ou bonneterie@audax-uaf.com

Pour les médailles, insignes, carnets d'homologation, etc., contacter les responsables

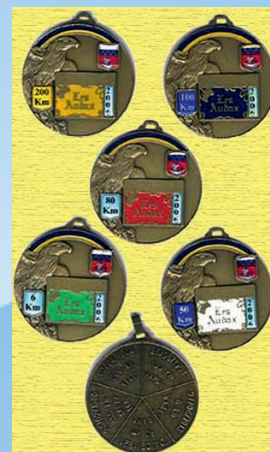
Bonneterie UAF

Maillot manches courtes UAF	32,00 €
Maillot manches longues UAF	42,00 €
Nouveau coupe-vent	30,00 €
Cuissard à bretelles UAF	35,00 €
Cuissard sans bretelles UAF	30,00 €
Cuissard long hiver à bretelles UAF	60,00 €
Cuissard avec un fond en gel	
Avec bretelles :	43,00 €
Sans bretelles :	38,00 €
Socquettes "jaunes" UAF	5,00 €
Gants cyclistes UAF	16,00 €
Gants longs UAF	30,00 €
Chasuble réfléchissante UAF	5,00 €

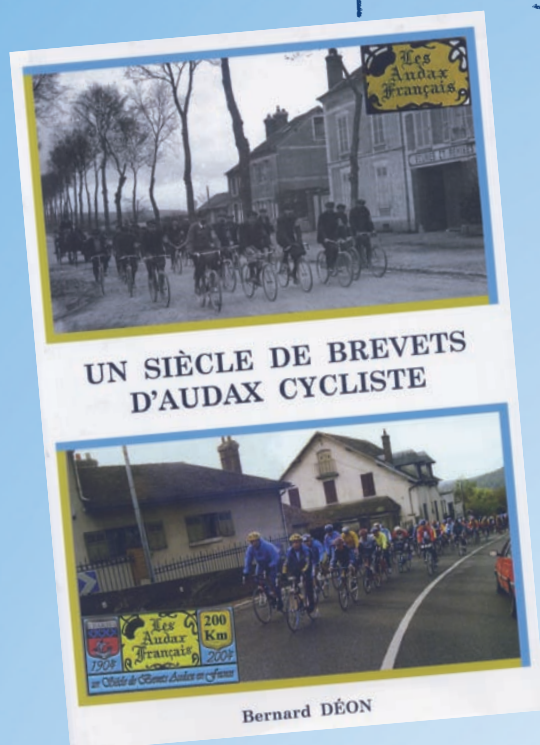
Médailles, carnets d'homologation, etc.

Médaille pour brevet toutes disciplines	9,00 €	Diamètre 60 mm 8,00€ à partir de 5
Grande médaille toutes disciplines Aigles de bronze, d'argent et d'or :	30,00 €	
Grande médaille Flèche ou Etoile pédestre	30,00 €	
Grande médaille randonnée cycliste et randonnée permanente	30,00 €	
Insigne, toutes disciplines : Aigle de bronze, d'argent ou d'or	7,00 €	
Médaille coquille 1.000 km marche	9,00 €	
Homologation de Flèche ou Etoile marche	9,00 €	
Homologation de randonnées permanentes cyclistes	9,00€	
Carnet homologation Aigle pédestre	1,25 €	
Carnet homologation Coquille	1,25 €	

*De nouvelles médailles
sont disponibles*



Ce livre n'est pas obligatoire, il est juste indispensable !



Cet ouvrage monumental de Bernard DEON est la Bible des Audax, quelle que soit la discipline, car il est la source de leur histoire commune. Et plus que centenaire ! Il se doit de figurer dans la bibliothèque de chacun.
560 pages, 2500 grammes, 260 photos noir et blanc, 32 pages hors texte en couleurs
Prix : 30 € + port

Commande à adresser à :
Patrick AGUETTANT - UAF

39, rue des Roses - 94520 Perigny-sur-Yerres
Tél : 06 09 47 90 70 - e-mail : president@audax-uaf.com

Visitez le site de l'UAF
www.audax-uaf.com

