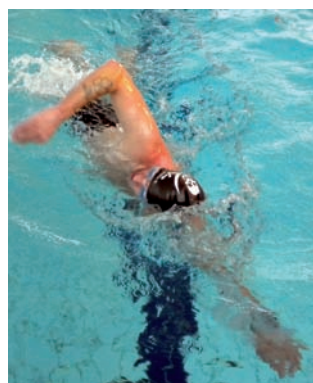




La Revue des Audax

N° 634 / Octobre 2019

 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
Chronique du Secrétaire général	4
Cotisations UAF 2020	20

La Chronique des Audax Cyclistes

Le Tourmalet	5
Le 2 x 200 km	7
Calais-Brindisi	10
PBP des Randonneurs	16
Brevets de St Avertin	18
Le Bi-Audax de Luisant	19

La Chronique des Audax Marcheurs

Le Bi-Audax de Luisant	19
Le 100 de Blois	20
Le 100 de Loches	21
Un week-end béarnais	22
Le 25 km de Chavenay	23
Un été en Creuse	24
Rendez-vous en Limousin	25
Une belle première Val d'Authion	26
100 km en Seine-et-Marne	27
Des brevets en pays Royonnais	28

Prochaine Revue

Pour la parution de la Revue n°635
les textes sous Word et
les illustrations doivent parvenir à :
revue@audax-uaf.com

avant

le 15 décembre 2019

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 :
La marche du Champ du Feu - la Godasse Obernoise

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,
René Vasseur, Jacques Lannoy, Léon de Montreuil,
Michel Terrier, Jean Cordonnier, Jean-Pierre Lescouézec,
Dominique Bourgeteau, Dominique Lamouiller,
Raymond Pradeloux, François Tartarin, Jean-Luc Gripon,
Pascal Hirondeau,

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 vpcyclo@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 : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 calendrier@audax-uaf.com

Délégué National Aiglon :
Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 aiglons@audax-uaf.com

Homologations :
Homologations Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 homologocyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74 homologomarche@audax-uaf.com
Homologations Natation : Jacques Remande
01 48 59 08 78 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 :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
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 : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 aiglecyclo@audax-uaf.com
Aigles Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74

homologmarche@audax-uaf.com

Aigles Natation : Jacques Remande
01 48 59 08 78 natation@audax-uaf.com

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

Médailles toutes disciplines :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
medailles@audax-uaf.com

Autres fonctions :

Challenge R Boutin : Eric Lecordier
06 51 10 77 00 chb Boutin@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

Bonnerie : Paulette Lecoer
06 85 75 62 85 bonnerie@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'Éducation 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 Bourthéroulle
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>
Visitez le site de l'UAF :
<http://audax.easyforum.fr>

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



L'édito du Président

Chers sociétaires et amis Audax,

Octobre la fin de l'année approche à grands pas c'est déjà l'heure de faire les premiers bilans.

L'année cyclo a été clairement marquée par la belle réussite de notre 1000 km Paris Tourmalet organisé du 30 juin au 3 juillet. Vous trouverez dans ce numéro, un compte-rendu effectué par un des participants. Tous les inscrits furent homologués, c'est une première depuis de nombreuses années. La canicule a eu la bonne idée de s'arrêter le jour de notre départ. Il n'en demeure pas moins vrai que les après-midis furent difficiles à supporter sur le vélo. A se demander si dans un avenir proche il ne faudrait pas avancer d'un mois ce type de brevet et les effectuer fin mai début juin. J'aurai l'occasion de reparler de l'activité vélo dans la prochaine Revue en effectuant le bilan annuel.

Nous avons également participé à la Semaine Fédérale de Cognac et nous y avons rencontré pas mal de cyclistes intéressés par la formule, mais sans possibilité de pratiquer puisqu'il y a de moins en moins d'organisations, et d'autres qui finalement ont décidé de se lancer dans l'élaboration d'un 100 ou d'un 200 km. Saluons le retour de brevets cyclos en Alsace (Strasbourg) et à Alençon en 2020.

On s'aperçoit que la plupart des clubs rencontrent des difficultés pour organiser les brevets. Le manque de bénévoles souvent évoqué demeure la principale cause. La majorité des brevets organisés par les clubs le sont sur des distances de 100 à 200 km ; nos longues distances, l'essence même de l'UAF, se marginalisent et c'est bien dommage.

L'activité marche a ronné cet été ; merci aux clubs d'avoir organisé des brevets marche pendant la période estivale. L'UAF en collaboration avec la fédé a organisé un stage de capitaine de route. Il faut d'ores et déjà envisager un nouveau stage car il y a un manque criant de capitaines de route homologués. C'est essentiel que de nouveaux marcheurs soient formés afin d'assurer la bonne tenue du brevet.

L'Assemblée Générale approche et bientôt vous recevrez les documents s'y afférents.

Comme d'habitude nous sommes à la recherche de candidats afin de rejoindre le Comité Directeur. Nous avons toujours des postes non attribués et nous devons également préparer l'avenir. Certains élus du CD ne se représenteront pas fin 2020, afin d'assurer une continuité il est essentiel que de nouvelles personnes soient candidates dès cette année. Alors si vous hésitez à franchir le pas, parlez-en avec vos contacts habituels, ils sauront vous conseiller. D'ici quelques semaines, à la date habituelle, vous recevrez le calendrier papier 2020, vous pouvez d'ores et déjà consulter les brevets via le site internet dédié. Je tenais à remercier les clubs qui ont permis de bâtir ce calendrier en y apportant tous les renseignements nécessaires.

Cette Revue que vous attendez tous chaque trimestre manque cruellement de rédacteurs, y retrouver de nouvelles plumes serait un moyen de l'enrichir. Cette Revue c'est aussi le moyen de faire connaître vos manifestations et aussi de donner envie d'y participer l'année suivante ; alors utilisez cet outil, il vous sera utile !!!

N'hésitez pas à consulter notre Groupe Facebook qui est très dynamique et en perpétuelle expansion. De nombreux pratiquants y viennent relater leurs derniers brevets agrémentés de photos, et y faire la promotion de leur future épreuve. Je tenais à remercier Jacques Torgue pour son rôle de modérateur et d'animation du Groupe.

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
Président de l'UAF



La chronique du Secrétaire Général

L'été fut chaud ! Mais rien n'arrête l'audacieux. Ce n'était pas non plus les vacances pour le Comité Directeur de l'UAF, il a fallu durant cette période répondre aux sollicitations les plus diverses en un mot : rester disponible.

Durant cet été, de nouvelles associations ont été enregistrées, sur Lyon, Bordeaux, mais aussi sur l'île de La Réunion, et le calendrier tant attendu, qui s'est étoffé de manifestations après bien des relances, est en passe d'être "bouclé".

L'Assemblée Générale de l'UAF approche, elle représente un moment privilégié pour se rencontrer. Vous recevrez dans quelques semaines les documents qui vous convoquent à assister à cette instance. Pourquoi ne pas en profiter pour vous porter candidat à l'élection du Comité Directeur, l'échéance de la prochaine olympiade en août 2020 approche et des postes clefs, indispensables au fonctionnement de l'UAF, seront vacants. Pour vous porter volontaire ? Une simple lettre de motivation manuscrite est à adresser par courriel à : president@audax-uaf.com

Vous trouverez en fin d'ouvrage la feuille de cotisation 2020 (à renouveler avant fin février 2020), ainsi que le document pour la prise de licence FFRandonnée, pour tout renseignements complémentaires n'hésitez pas à m'écrire : secretaire@audax-uaf.com Profitez encore de cette belle saison qu'est l'automne.



Eric LECORDIER

Les Audax à la Semaine Fédérale de Cognac

Depuis plusieurs années nous avons renoué avec un Stand à la Semaine Fédérale, cette année nous étions donc présents à Cognac. Un bon nombre de sociétaires présents durant cette Semaine ont donné un peu de leurs temps, chaque fin d'après-midi, afin d'accueillir les cyclos sur notre stand venant y chercher des informations, je ne vais pas les citer mais ils se reconnaîtront et sont

chaleureusement remerciés.

Un des principaux messages entendus sur le stand fut : « Comment puis-je effectuer un brevet Audax dans ma région car il n'y a pas d'organisation ». De nombreux contacts ont été pris et nul doute que de nouveaux brevets seront organisés dans les mois à venir qui viendront remplacer certaines organisations disparues ou amener à disparaître.

Nous y avons eu beaucoup de demandes concernant le Bordeaux Paris et le Paris Brest Paris. Il existe toujours une grande confusion entre le brevet Randonneur et notre brevet Audax. Ce fut l'occasion d'y lever certaines fausses idées et d'apporter les réponses adéquates.

L'autre bénéfice de ce stand c'est de pouvoir rencontrer la plupart de nos sociétaires présents ; car trouver une personne donnée à un certain moment revient à rechercher une aiguille dans une botte de foin.

Le bilan de l'activité de ce stand est largement positif et nous renouvelerons notre présence l'année prochaine à Valognes dans le Cotentin.

Jean-Michel VINCELOT

4



Assemblée Générale



Samedi 14 décembre 2019 à 9h30

Salle du Nouzet - 115, route de Corbeil - 91 Montgeron

Ouverte à tous - venez nombreux !

L'aventure du Paris-Tourmalet 2019

un beau brevet de 1000 km



Tout a commencé au cours d'une sortie de semaine, Joël nous parle d'un 1000 km Audax avec le Tourmalet auquel il a l'intention de participer et Jean-Pierre et moi l'écoutons d'une oreille attentive. Il nous prévient, c'est du 300 km par jour et les nuits sont très courtes, 3 à 4 heures pas plus. Le matin, on part alors qu'il fait nuit et le soir on roule encore après le dîner pour rejoindre l'hôtel. Cela donne à réfléchir, d'autant plus que mon dernier 300 km remonte à 2007 quand je préparais le Paris-Brest-Paris. Je décide de refaire un 300 avant de m'engager pour voir si j'en suis encore capable. Ce sera fait le 13 avril avec le BRM 300 de Chartres qui sera bouclé à une allure modeste (22 km/h) mais sans problème. Je téléphone à Jean-Michel Vincenot, le Président de l'U.A.F. car le délai d'inscription est dépassé. « Pas de problème, tu peux encore t'inscrire », ce qui sera fait aussitôt. Le sort en est jeté, ce sera mon challenge personnel 2019 qui me tient d'autant plus à cœur que je n'ai encore jamais eu l'occasion de grimper le mythique Tourmalet. De son côté, Jean-Pierre s'est inscrit lui aussi. Avec Joël, nous sommes 3 du CTR, ce qui nous vaudra d'être le club le plus nombreux ! Mais au fait, qu'est-ce que c'est qu'un Audax ? Si le terme est sans doute connu par la plupart des cyclotouristes, peu sont ceux qui y participent régulièrement. Ce n'est pas quelque chose de nouveau car cela existe depuis 1904 et l'U.A.F. (Union des Audax Français) organise des brevets de 100, 150, 200, 300, 400, 600, 1000 km et le Paris-Brest-Paris (1200 km). La devise de l'Audax est simple : on part ensemble ... et on arrive ensemble ! Pour cela, on roule à une vitesse moyenne « modérée » de 22.5 km/h, mais ceci n'est qu'une moyenne et dépend du terrain et

des conditions météorologiques. La vitesse est régulée par des capitaines de route désignés par le responsable et il est interdit de les dépasser. On dort (peu) à l'hôtel, on petit-déjeune à l'hôtel (même à 2 h 45 du matin !), on recommence au restaurant 80 ou 100 km plus tard, on déjeune au restaurant et on dîne encore au restaurant. Sans compter les ravitos de Paulette qui interviennent tous les 40 à 50 km. Bref, vous l'aurez compris, ne faites pas un Audax si vous cherchez à perdre du poids. Personnellement, je suis revenu au même poids que le matin du départ... Parlons-en du matin du départ. Il n'a pas lieu n'importe où, mais à Montgeron devant un endroit célèbre, le café restaurant du Réveil Matin, de là-même où sont partis les valeureux courageux du 1^{er} tour de France en 1903 ! C'est Joël qui nous a emmenés tous les trois de Rambouillet à Montgeron avec nos vélos et nos sacs (un moyen pour l'hôtel et un petit pour la journée que nous pouvons confier à la voiture suiveuse et récupérer aux arrêts). Rendez-vous sur le parking d'un gymnase où Joël peut laisser sa voiture, d'où nous gagnons le « Réveil-Matin » à 1,6 km de là. Photo souvenir et le départ est donné à 9 h 00 pile. Le respect de l'horaire prévu sera une des constances de cette randonnée.

La 1^{ère} étape nous conduit de Montgeron au Mans avec une distance de 242 km et un dénivelé de + 1199 m (sur mon compteur). L'indice de dénivelé (dénivelé en m divisé par distance en km) de 4,9 est faible, le vent est latéral et la vitesse moyenne atteindra 23,6 km/h, nous permettant de récupérer le temps perdu dans les innombrables feux tricolores de l'interminable traversée de Draveil. Comme nous sommes partis tard ce matin, les repas seront également pris

tard, 14 h 22 pour le déjeuner à Orgères-en-Beauce (Eure-et-Loir) et 21 h 21 pour le dîner à Parigné-l'Évêque (Sarthe). L'arrivée à l'Ibis budget du Mans sera également tardive, passé 23 h 00. Pas de temps à perdre car la nuit sera courte... Quelques mots sur les participants. Nous sommes 23 dont 3 femmes assez exceptionnelles. L'an dernier, Sylvie avait enchaîné le 1000 km Audax de Montgeron à Malaucène avec, trois heures plus tard, un 100 km marche Audax avec le Ventoux. Cette année, elle s'est offert une chute à vélo quelques jours avant le départ et cela ne l'a pas découragée. Un énorme pansement recouvre la partie gauche de son visage et des pansements au coude complètent le tableau. Irmgard (Irmi pour les copains) est une habituée des Iron Man en montagne. Ne devrait-on pas dire Iron Woman ? Quant à Judith, elle se rend tous les jours à vélo à son travail, ce qui pourrait être banal si ce n'était pas un trajet de 45 km le matin et autant le soir et ce dans la banlieue de Londres où le soleil ne brille pas toujours. Avec les randonnées pour le plaisir (comme ce 1000 km), Judith parcourt 35 000 km par an. Je ne vais pas citer



tous les participants masculins, mais simplement Dominique Lamouller, pour tout le monde l'ex-Président de la FFCT (et actuellement Vice Président), pour nous du CTR le père d'Alexandrine. Et bien sûr Jean-Michel Vincelot, le « patron » de l'expédition. Sympa l'Ibis Budget du Mans qui nous sert un petit-déjeuner à 3 h 45 le lundi matin et départ à 4 h 30. Mon éclairage avant n'est pas très puissant et je profite de ceux qui sont mieux équipés. Surtout ne pas perdre le contact alors que nous traversons





entièrement la ville du Mans dans la fraîcheur matinale (15°C). A Sablé-sur-Sarthe, ravito et changement de direction. Jusque là, nous roulions globalement vers l'ouest avec un vent de côté et maintenant nous allons rouler plein sud (ou presque) avec le vent dans le dos. Pour le petit-déjeuner au Relais de Brion (Maine-et-Loire), nous sommes attendus par les cyclos de Beaufort-en-Anjou qui vont faire un brin de route avec nous. Et les km défilent, entrecoupés par les repas à Bressuire (déjeuner) et au Thou (dîner) sans compter les ravitos de Paulette. Quand nous arriverons à l'Ibis Budget à proximité de Rochefort, nous aurons parcouru 306 km avec un indice de dénivellée de 5,8, un peu supérieur à celui de la veille. La moyenne est toujours au-dessus de l'objectif : 23.3 km/h. Il est environ 21 h 40 quand nous arrivons à l'hôtel et il faut se dépêcher car on va se lever encore plus tôt demain matin. Totalement inhumain !!

Il faut mettre le réveil sur 2 h 15 pour un petit-déjeuner à 2 h 45 et un départ à 3 h 30... La journée va être interminable avec 15 heures de selle pour parcourir les 331 km qui vont nous mener à Mont-de-Marsan vers 22 h 40. Le miracle, c'est que je n'ai mal nulle part, en tout cas pas du tout aux jambes, tout juste un petit inconfort au niveau de la selle. Je précise que je porte en permanence deux

cuissards et que je m'en trouve très bien. Cette étape nous a fait traverser le joli village de Saint-Emilion en milieu d'après-midi et, si la fin dans les Landes est très plate, le reste de la journée ne l'était pas et l'indice de dénivellée monte à 6,7, ce qui explique la vitesse moyenne de 22.0 km/h. Malgré l'heure tardive, nous



sommes accueillis par un concert assourdissant d'avions de chasse en exercice. Aujourd'hui mercredi, 4^{ème} jour de randonnée, c'est une demi-étape qui va nous amener à Luz-Saint-Sauveur au Centre CEVEO. Mais, pour y arriver à 12 h, il faut encore partir à ... 4 h 30 !



En passant par Lourdes, l'étape fait 144 km avec un indice de dénivellée de 8,3 qui s'explique par l'altitude de Luz-Saint-Sauveur à 715 m. La moyenne de l'étape s'en ressent : 20,7 km/h. Si on calcule la vitesse moyenne réalisée sur les 1 024 km à mon compteur, on arrive à ... 22,52 km/h. Vous avez dit Audax ? Sur ces 3 jours et demi, nous n'avons pas eu une goutte de pluie et, sitôt installés pour le repas, un orage éclate avec un bon arrosage. En quittant le repas, tout est redevenu sec et nous gardons le soleil jusqu'au bout. Bonne sieste récupératrice, balade en ville et piscine à remous au Centre CEVEO. Et enfin une nuit normale après la remise des brevets et des médailles aux 23 valeureux participants qui ont tous effectué l'intégralité du parcours. C'est là que je découvre que je suis le doyen de l'épreuve, même si nous sommes 5 ou 6 de 1947. Jean-Michel nous remet un livre sur les Audax puisque nous sommes le club le mieux représenté.

Jeudi 4 juillet, à nous le Tourmalet et ses 2 115 m. Départ tardif à 9 h 30 et petite balade de 8 km pour s'échauffer, puis on attaque le col et ses 18,5 km d'ascension. Nous ne sommes plus en Audax, chacun monte au rythme qui lui convient. Le mien est tranquille. Surprise, nous avons des supporters ramboitains, Sylvie et Didier Lamoureux, qui nous ont reconnu, Jean-Pierre et moi grâce à nos maillots du CTR. Je laisse partir Jean-Pierre qui est en forme. Après la traversée de Barèges, la pente s'accroît. Je m'arrête pour prendre quelques photos. Le final est dur, environ 11% mais tout se passe bien et c'est l'arrivée au sommet où la plupart des copains et copines sont déjà arrivés. On fait des photos devant le monument et on attend les derniers au restaurant devant une boisson. Joël se fait beaucoup attendre, il a vécu une véritable galère depuis plusieurs jours à cause d'un problème mal placé. Il a dû mettre pied à terre pendant 3 km tellement la douleur était insupportable. Dominique arrivera lui aussi très tardivement,



mais il terminera. Nouvelles photos devant la stèle, cette fois avec tous les participants. Puis déjeuner au restaurant du col avant de redescendre sur Luz-Saint-Sauveur, sauf pour quelques-uns qui vont faire des extras. Le Tourmalet vaincu, je peux enfin m'acheter une tenue Tourmalet Finisher que j'avais repérée la veille. Un pot de l'amitié mettra alors un terme à cette formidable aventure qui sera complétée le lendemain par une visite de Lourdes et un retour en autocar Flixbus qui nous amènera à Paris-Bercy le samedi matin.

J'ai découvert ce qu'était une longue distance en Audax et je suis totalement enthousiasmé. Certes, nous avons eu de la chance avec les conditions météo, un départ juste après la canicule et une arrivée juste avant l'orage, plus un vent globalement très favorable. L'organisation est parfaite, le timing respecté, les hôtels et les restaurants bien choisis, bien complétés par les ravitos qui, en découpant la journée, font paraître les étapes moins longues. La convivialité qui résulte du toujours ensemble est un point fort de



cette formule qui nous amène à nous dépasser et à réaliser des « exploits » dont on ne se serait pas senti capable. Alors, pourquoi pas le Paris-Brest-Paris Audax en 2020 ? De l'audace, que diable ! C'est bien de là

que vient le terme Audax.
Jean CORDONNIER

Vous retrouverez toutes les photos de ce brevet sur notre site : <http://www.audax-uaf.com/presentation/album-photos/>

Une première le 2 fois 200 km les 15 et 16 juin 2019 ; des débuts réussis



Première étape Bois le Roi - Salbris

Afin de renouer avec de plus longues distances nous avons décidé en fin d'année de créer un brevet de 400 km qui en fait se décomposait en deux brevets de 200 km, afin d'inciter certains cyclos habitués aux brevets ne dépassant pas la journée à venir pédaler tout un week-end sur un parcours facile, dénué de difficultés.

La date de mi-juin n'était pas forcément la plus idéale pour avoir un maximum de participations, car bon nombre de rallyes et autres brevets se concentrent sur la période mi-mai - fin juin dont le brevet montagnard du Vercors à cette même date.

Néanmoins nous étions 27 cyclos à nous



élancer depuis notre traditionnel lieu de départ à Bois le Roi à 7h30.

Le parcours longeait la vallée de la Seine, puis la vallée de l'Orvanne pour rejoindre notre premier arrêt à Villecerf. Le tracé emprunte les routes du 150 km du moins jusqu'à Egreville et notre capitaine de route Pascal en grande discussion avec Daniel, sans regarder la feuille de route, partirent directement en direction de Dordives. L'erreur fut vite solutionnée et nous empruntâmes des routes inédites qui par moment se révélaient être des chemins sans voiture.

La deuxième étape fut involontairement raccourcie par Paulette et Patrick qui anticipèrent le ravitaillement en se trompant de village. Qu'ils en soient excusés !!!

Le ciel demeurait bien gris jusqu'à notre



arrivée à Rogny les Sept Ecluses pour le repas de midi. Excellent repas à l'Au-

berge éponyme. Puis photos de groupe au bord du canal avec les Sept Ecluses en arrière-plan. En juin le canal permettait encore la circulation des bateaux, j'eus l'occasion d'y retourner en septembre et celui-ci ne pouvait fonctionner car il n'y avait plus d'eau pour alimenter les écluses, la sécheresse de l'été avait fait son œuvre.

Nous avons traversé la Loire à Chatillon puis nous avons dû escalader quelques collines jusqu'à Aubigny sur Nère avec quelques bonnes pentes par moment. Enfin la Sologne et ses longues lignes droites jusqu'à Salbris terme de l'étape atteinte à l'heure prévue.

Nous avons pris logis au Centre de la Jeunesse et des Sports pour une longue nuit comparée à celles passées sur nos brevets de 1000 km.



8



Seconde étape : Salbris - Bois le Roi

Le départ est fixé à 6 heures après avoir pris notre petit déjeuner à 5h15.

La traversée de Salbris s'effectue dans le calme. Nous n'avons rencontré que très peu de voitures au petit matin.

Nouvelle traversée de la Sologne en direction de Sully sur Loire cette fois-ci. L'air est frais et ne nous donne qu'une envie pédaler pour se réchauffer, il ne fait pas plus de 6°C en ce début de matinée. Nous aperçûmes au loin quelques gibiers (chevreuils essentiellement).

Pause-café devant le château de Sully sur Loire et habituelle photo de groupe.



Puis nous remontâmes la Loire avant de traverser la forêt d'Orléans où malheureusement aucun balbuzard pêcheur ne nous contemplât.

Le parcours redevint familier pour les plus assidus, en sens inverse du Paris Tours de mai 2018, et nous firent étape habituelle à Malesherbes où nous y prenons nos quartiers très régulièrement.

La progression du peloton s'effectue dans l'allure prévue et sans difficultés particulières. Aucun abandon ne sera à déplorer durant ces deux jours.

C'est à l'heure prévue que nous rejoignons Bois le Roi. Le pot de l'Amitié clôturera ce brevet et certains, enchantés par ce week-end demandèrent déjà une date pour la prochaine édition. A bientôt pour de nouvelles aventures.

Jean-Michel VINCELOT
Photos Jacques Torgue



Les brevets cyclos de l'UAF en 2020

- Samedi 14 mars :
100 km Bois le Roi et 25 km marche (Bi-Audax).
- Samedi 4 avril :
200 km à Saint Rémy Les Chevreuse.
- Samedi 18 avril :
300 km à Bois Le Roi.
- Samedi 16 mai :
400 km à Montgeron.
- Samedi 13 et dimanche 14 juin :
Bordeaux-Paris 600 km.
- Samedi 27 juin au mercredi 1er juillet :
Paris-Brest-Paris Audax.
- Samedi 5 septembre :
100 km Bois le Roi et 25 km marche (Bi-Audax).



Les grands brevets 2020



Bordeaux Paris
Brevet de 600 km
les 13 et 14 juin

Paris-Brest-Paris
Brevet de 1200 km
du 27 juin au 1er juillet

Calendrier 2020

Les formulaires de saisie des brevets Audax 2020 ont été fermés le 20 octobre. Seuls les brevets enregistrés jusqu'à cette date apparaîtront sur notre calendrier papier qui sera expédié à chaque sociétaire début décembre.

Pour tout ajout, suppression, modification il vous faudra faire une demande par mail de réouverture temporaire du formulaire de saisie au responsable calendrier calendrier@audax-uaf.com

Ces ajouts, suppressions, modifications seront visibles en temps réel sur la page d'accueil notre site.

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

Patrick AGUETTANT



Votre Revue

La Revue des Audax est le reflet de nos activités.

Envoyez-nous le compte-rendu et les photos de vos brevets.

Que vous soyez organisateurs ou participants.

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



Calais - Brindisi

La magnifique randonnée permanente de l'UAF

Mardi 11 juin 2019 : Calais

Second programme de l'année. J'ai validé les 4 brevets qualificatifs au Paris-Brest-Paris Randonneur, avec le dernier 600 km, réalisé il y a deux semaines, ce qui m'exempte de faire le 600 organisé ce dernier week-end par notre club. Jean-Pierre a réalisé la flèche Paris-Hendaye, et la randonnée Marmande-Monthléry (lutte contre la dystonie). Et donc départ pour Calais, pour faire avec Jean-Pierre cette magnifique rando permanente Calais-Brindisi, sous l'égide de l'U.A.F.

Par précaution, nous avons opté pour une grosse marge de temps sur Paris, afin de se mettre à l'abri d'un retard de train. Nelly m'emmène en voiture au Mans, train à 09 h 35 pour une arrivée prévue 1 heure plus tard à Montparnasse, puis train 4 heures plus tard à la gare du Nord pour rejoindre Calais. Nous avons pris la bonne option, car peu avant Chartres, panne de train, générée par une rupture de caténaire. Résultat 1 h 30 stoppé en rase campagne, sans pouvoir sortir du train. Idem pour Jean-Pierre, avec son RER annulé. Nous nous retrouvons à Montparnasse, et rejoignons ensemble la gare du Nord. Train cette fois sans souci pour Calais, où après avoir rejoint le Brit Hôtel, nous faisons un tour de ville, photos du beffroi et autres.



Mercredi 12 juin 2019 : Calais - Grandvilliers

Petit-déjeuner copieux au Brit Hôtel, normal pour 9,50 euros. Départ 08 h 00 sans passer par le poste de police.

Il fait frais, mais pas de pluie. Route vallonnée, Premier contrôle à Montreuil-sur-Mer, mais pas de mer...

Arrêt café et viennoiseries. Après être passé à Crécy-en-Ponthieu, célèbre pour la bataille de Crécy, en 1346, entre les armées françaises et anglaises nous nous arrêtons plus loin, arrêt à l'auberge du gros tilleul à Argoules pour notre premier déjeuner sur cette rando.

Dans l'après-midi, traversée d'Abbeville, puis second contrôle de la journée à Airaines.

Jean-Pierre me fait découvrir une bière ambrée belge servie ici, la kwak, servie dans un verre original, baptisé verre du cocher. Le vent est toujours de 3/4 face.

Notre première journée s'arrête ce soir à Grandvilliers dans l'Oise, à 19 h 00, après 174 km et plus de 1 500 mètres de dénivellée, journée terminée sous la pluie.

En août 1346, Edouard III d'Angleterre logea à Grandvilliers, en route pour la bataille de Crécy, mais je doute que nous ayons opté pour les mêmes hôtels.

Jeudi 13 juin 2019 : Grandvilliers - Maincy

Ce matin, aux environs de Beauvais, nous prenons une piste cyclable, et des ouvriers y sont en chantier. J'échappe de peu à une chute, en raison de très longues petites barres métalliques déposées sur cette piste. Quelques hectomètres plus loin, c'est

la première crevaison roue arrière pour Jean-Pierre. Mais un très récent cours donné par son vélociste nous permet de ne perdre que très peu de temps.

La Cathédrale de Beauvais défie la loi de la gravité. 47 mètres de hauteur, un transept long de 60 mètres, un chœur gothique considéré comme le plus haut du monde (48,50 mètres), une oeuvre inachevée avec des proportions impressionnantes et malgré l'absence de nef, de flèche et de véritable clocher, elle reste l'un des exemples les plus ambitieux de l'art gothique.

Cet après-midi, après avoir traversé l'Oise à Montataire, nous arrivons à Senlis. Nous empruntons à regret la N330, très fréquentée à ces heures de fin de travail. Quelques véhicules nous frôlent.

A Ermenonville, nous rentrons dans le centre, par une petite rue pavée, puis nous pointons à la maison de retraite d'Héloïse, ce qui nous permet de passer ensuite devant le parc du château.



Le château d'Ermenonville, édifié au XVIII^e siècle, est surtout connu pour ses hôtes illustres, Benjamin Franklin, Marie Antoinette, Camille Desmoulin, Danton et Jean-Jacques Rousseau qui est mort dans le parc où il fut inhumé.

Nous ne prenons pension ni à la maison de retraite, ni au château, ce soir le gîte et le couvert sont prévus chez notre président de l'UAF à Maincy.

Merci à Claudie et Jean-Michel pour leur chaleureux accueil.

Vendredi 14 juin 2019 : Maincy – Sauvigny-le-Bois

La pluie a cessé juste avant notre départ. Dès la sortie de Maincy, nous suivons le GPS, mais sommes contraints de faire demi-tour, nous nous embarquons sur un chemin non goudronné. Passant ensuite par de petites routes via Les Ecrennes et Echouboulains, nous voyons de très nombreux lapins galoper tant dans les prés qu'en bord de route.



A Montereau-Fault-Yonne, pause café et viennoiseries, puis photos de la statue équestre de Napoléon, où celui-ci a obtenu une de ses toutes dernières victoires.

A Vallery, j'entends un gros bruit derrière moi, Jean-Pierre est-il tombé ? Non, c'est sa sacoche arrière, mal arrimée ce matin, qui est tombée. Ouf, pas de bodo, et nous repartons. Sur les conseils de notre président de l'UAF, ce midi nous déjeunons à Saint-Julien-du-Sault, en terrasse, mais heureusement protégés de la chaleur par les parasols.

Après avoir longé l'Yonne, la fin de journée est très vallonnée. Après Lucy-sur-Cure, la route la plus courte pour rejoindre notre hôtel de ce soir à Sauvigny, nous fait passer par Essert, une montée très abrupte...qui nous emmène sur une route non goudronnée. Nous modifions notre fin de parcours, en ayant eu quand même notre dessert. Détour par Joux-la-Ville, puis Lucy-le-Bois, et enfin Sauvigny-le-Bois, où nous arrivons à l'hôtel Première Classe, trempés par la pluie de fin de journée, vers 19 h 00, après 188 km.

Samedi 15 juin 2019 : Sauvigny le Bois - Tournus

Nous partons ce matin, après un copieux petit-déjeuner au Campanile, jouxtant le Première Classe. Il fait frais, mais pas de pluie. La route est facile, d'un bon rendement, même si la montée est régulière jusqu'à Saulieu (560 m d'altitude). Nous nous arrêtons chez Bernard Loiseau... mais juste pour un contrôle. Le menu à 245 euros n'est juste pas conforme à notre budget, nous continuons. Ce midi, ce sera salades composées et fruits achetés à la supérette de Igornay, le porte-monnaie sera moins ponctionné. De plus, nous gagnons du temps, ce sera plus de repos ce soir.



Dernier contrôle à Chagny, au cœur des grands vignobles, le long du canal du centre. Le temps se couvre. Nous décidons de nous arrêter à la sortie pour enfiler les vêtements de pluie. Mais l'orage est si rapide et violent que nous sommes déjà trempés quand nous les enfignons. Nous devons nous abriter au plus fort de l'orage, et repartons sous les éclairs, mais ceux-ci ont fortement baissé d'intensité.

La pluie nous accompagne jusqu'à Tournus, notre halte de ce soir, dommage car le paysage aurait mérité avec une autre météo, de nombreuses pauses photos.

Nous n'avons pas eu les grands crus, mais les grandes crues. Première tâche à l'hôtel, douche et lessive. La pluie a maintenant cessé, nous en profitons pour visiter Tournus, porte d'entrée de la Bourgogne du Sud, et son abbaye Saint-Philibert, dont le début de la construction remonte au 10^{ème} siècle. Nous avons plaisir à écouter une répétition de chants dans sa nef.

Dimanche 16 juin 2019 : Tournus - Chambéry

Copieux petit-déjeuner, puis avec les intempéries d'hier, nous graissons les chaînes de vélos avant de partir.

Météo bien meilleure qu'hier, le soleil est présent, et celui-ci est prévu pour toute la journée.

Premier contrôle de la journée à Cuisery, où peu après nous voyons les premières cheminées sarrazines, typiques de la



région de la Bresse.

Nous prenons ensuite une très belle petite route à Attignat, pour rejoindre Bourg-en-Bresse, le second contrôle de la journée. Nous avons de très beaux paysages ce matin, avec la vue sur le Bugey, que nous ne quitterons pas de la journée.

Déjeuner à Ambérieu, au premier resto trouvé ouvert en ce dimanche. Très belles routes cet après-midi et de nombreuses pauses photos. Tenay, point de contrôle suivant, semble ville morte. Nous ne trouvons aucun commerce ouvert. A la sortie, nous décidons de faire demi-tour, afin d'envoyer une carte postale au délégué.

En repartant de la poste, nous repassons devant le café, fermé tout à l'heure, mais nous voyons la porte ouverte ; certes il n'est pas ouvert, mais le gérant prend l'air, et nous pouvons ainsi faire tamponner nos carnets, lequel gérant nous dit être habitué à tamponner les carnets de cyclistes.

Descente très abrupte ensuite pour traverser le Rhône, puis la longue et belle montée vers le tunnel du Chat, et son boyau dédié aux cyclistes depuis 2017.

Encore une superbe petite route, la D14, à Bourdeau, longeant le lac du Bourget. Puis montée très abrupte à plus de 12% à la Motte-Servolex avant de rejoindre le 1^{ère} Classe à Chambéry. Encore 170 km aujourd'hui, à 22,5 km/h de moyenne.

Lundi 17 juin 2019 : Chambéry - Modane

Nous partons une heure plus tôt que prévu ce matin, ce qui devrait nous permettre de faire de nombreuses pauses photos aujourd'hui, le temps ensoleillé s'y prête.



Nous restons un long moment sur la D1006, puis prenons les très belles D201, et D204, passant par Bourgneuf et Argentine, où Jean-Pierre a quelques soucis de digestion.

Ce midi, courses à la supérette de Saint-Jean-de-Maurienne. Nous pique-niquons sur la place communale, à l'ombre. La montée vers Saint Jean aura été très belle et régulière.

La fin de journée s'avance, et nous terminerons très tôt aujourd'hui. Mais après Saint Michel-de-Maurienne, la route est fermée, des pans de montagne sont tombés sur la route. Nous sommes contraints de passer par Saint André, par une très



longue côte très pentue, avant de rejoindre Modane.
Nous n'avons parcouru que 113 km aujourd'hui, mais avec un dénivelée de 1 344 mètres, et un point haut à 1 200 mètres. Deux bières nous attendent à notre arrivée. L'orage gronde et il ne tarde pas à pleuvoir. Nous ne pouvons dîner dehors. Nous bénéficions d'un accueil parfait à notre hôtel, l'hôtel de la gare...

Mardi 18 juin 2019 : Modane - Turin

Réveil à 06 h 30, petit-déjeuner à 07 h 00, et en route à 07 h 40, pour cette dernière journée en France.
Pause à Lanslebourg-Mont-Cenis, café, viennoiserie, arrêt pharmacie, et contrôle.
Le paysage est magnifique jusqu'au sommet du col du Mont-Cenis, et donc de nombreuses pauses photos.
Jean-Pierre apprécie plus que moi les longues montées, il y passe plus de temps...
Le col est assez long, avec plusieurs kilomètres à 8 ou 9%, mais régulier.



Dans la montée, nous avons passé le 1000^{ème} km depuis Calais. Au sommet, à plus de 2 000 mètres, de nombreuses marmottes se sont données rendez-vous pour nous regarder passer.

Après les obligatoires pauses photos au sommet, c'est la rapide et abrupte descente vers Susa.

12 h 30, déjeuner et contrôle.

Le temps est très orageux cet après-midi. Nous quittons temporairement la SS25, pour passer par le charmant village de Chiusa San Michele. La fin de journée vers Turin, n'est qu'un long faux plat descendant.



Turin - La Cathédrale Saint Jean Baptiste

Malgré une certaine préparation de tracé, nous devons modifier un peu notre itinéraire pour rejoindre notre hôtel, certaines voies ou rues, semblant interdites aux vélos. Nous y arrivons cependant assez tôt, comme prévu, afin de faire la visite à pied du centre ville, avec la Porte Palatine, la Cathédrale, les jardins royaux, le Palais Madama...

Mercredi 19 juin 2019 : Turin - Castello

L'accueil à l'hôtel était de piètre qualité. Nous avons sollicité demandé le petit-déjeuner vers 07 h 00, mais le café n'a été servi qu'à 07 h 30, et ce n'était qu'un ristretto...

La sortie de Turin est longue, mais aucune voie ou route prévue n'est interdite aux vélos, il suffit de suivre le GPS. Rapide contrôle à Moncalieri, puis déjeuner à Quattordio, menu avec une pression, entrée, plat et café pour 11 euros.

La route est plate, le vent latéral, mais les bords de chaussée sont en mauvais état. C'est le bon moment pour Jean-Pierre pour enregistrer sa seconde crevaison, après être passé sur un trou (chambre pincée).



Alessandria - Piazza Garibaldi

Quelques kilomètres plus loin, à Alessandria, la province du Piémont où a vécu Fausto Coppi, nous régularisons la pression des pneus au Décathlon ouvert. Quelle aubaine. Jean-Pierre en profite pour refaire sa provision de chambres et de cartouches de CO2 pour sa pompe.

Le vent est de 3/4 face jusqu'à Tortona, où nous faisons une nouvelle pause. Dernier contrôle à Casteggio. Il nous reste 6,5 km, mais avec un dénivelée de 300 mètres, et des pentes de 16 à 18%. Certes la vue du B&B où j'avais réservé ce soir est magnifique, mais l'arrivée aura été ardue, et forcément dans ces cas, deux grandes bières nous attendent.

Je sais Jean-Pierre, tu n'aurais pas opté pour cet hébergement, mais cela fait des souvenirs...

Repas en terrasse, agrémenté de vin rouge et rosé, production du propriétaire de ce B&B.

Jeudi 20 juin 2019 : Castello - Reggio Nell'Emilia

Il fait très beau, nous prenons le petit-déjeuner en terrasse, et nous retournons à Casteggio.

Cette nuit, je suis allé dormir dans la chambre vide à côté de celle prévue, et j'ai eu besoin de doliprane, après les bières, le rouge et le rosé d'hier soir...

De nouveau ces 3,5 km de très forte pente, mais cette fois dans le bon sens. Il faut serrer les freins.

Aujourd'hui, la route est toute plate et nous savons que nous allons prendre de l'avance. Nous restons sur la SS10 jusqu'à Plaisance.

Depuis Turin, nous profitons des odeurs de jasmin, et cela durera jusqu'à Brindisi.

Ce midi, repas à l'entrée de Fidenza, repas servi à l'envers, le plat principal avant l'entrée (aussi des pâtes), qui avait été oubliée.

Peu de pauses photos aujourd'hui, les paysages étant peu photogéniques. Arrêt contrôle plus loin à Parme, avec ici photos, plus gelati et café.

Nous arrivons ce soir avec plus d'une heure d'avance à Reggio Nell'Emilia. 1ère tâche, les tartines de houblon, la récompense de la journée, accompagnées de tapas, puis direction l'hôtel Saint Lorentz, notre hôtel du soir. Balade via la Piazza Prampolini et la Madona della Ghiara puis dîner en ville.



Nous sommes témoins d'une bagarre entre deux chiens, le plus gros n'ayant pu être maîtrisé par son maître. Atroupement, et intervention de la police.



Parme - La Cathédrale

Vendredi 21 juin 2019 : Reggio Nell'Emilia - Cesena

C'est l'été aujourd'hui. Nous pouvons anticiper l'heure de départ, car le petit-déjeuner est servi à partir de 06 h 30. Nous garderons ainsi cette heure d'avance toute la journée. Premier contrôle et première pause à Bologne.

La route est très facile, mais il fait très chaud, la température sera supérieure à 36°. Les paysages sont plus variés qu'hier, avec de nombreux fruitiers (abricotiers, pêcheurs, cerisiers, nectariniers...).

Déjeuner à Ozzano dell'Emilia, avant de passer par le centre de la belle ville de Castel San Pietro Terme, où nous faisons une nouvelle pause café. Après Imola nous voyons les premiers oliviers.



Forlì - l'Eglise San Mercuriale

La route devient plus vallonnée, et virageuse. Contrôle plus loin à Forlì, charmante ville. Ce soir, notre arrêt est à Cesena, dans une auberge de jeunesse. Pas d'accueil, mais nous avons reçu les codes d'accès par mail, et la clé de notre chambre est sur la porte. Douches, lessive, houblon et repas...

Samedi 22 juin : Cesena - Ancône



Départ matinal, petit-déjeuner auto-géré, et en route vers 07 h 00 par un temps humide. Nous quittons la SS16, car nous avons décidé de passer par Saint Marin, malgré le dénivelé (de 0 à 630 m en 10 km). Pause café à l'entrée de cette République. C'est difficile de trouver des

commerçants acceptant de tamponner nos carnets.

Nous repartons après avoir utilisé la marge de temps gagnée ce matin. Plus loin, nous déjeunons à Cattolica, sur les bords de l'Adriatique, déjeuner onéreux par les bières...

Nous repartons sous une forte pluie et un violent orage, nous obligeant à quelques pauses pour s'abriter.

Juste avant Pesaro, nous avons juste le temps de nous abriter, avant que le tonnerre n'éclate.

Jean-Pierre constate la perte d'une vis de son porte-sac avant. Nous trouvons un vélociste, mais le magasin est fermé. Le vélociste y travaille à l'intérieur, et après avoir tapé sur la porte et la vitrine, et avoir fait de grands signes, le vélociste vient quand même nous voir, et met en place une nouvelle vis.

Nous repartons de Pesaro, avec les vêtements de pluie, que nous enlèverons dans l'après-midi.

Avec la pluie, la route est par endroits couverte de pollens.

Quelques photos de la mer, avant de rejoindre Ancône à 18 h 00. J'ai opté pour le même hôtel que l'an dernier, non pas en raison des qualités de cet hôtel face à la gare, mais parce que juste à côté, il y a d'excellentes pizzas à déguster et une bonne bière, en attendant le vin blanc.



Dimanche 23 juin 2019 : Ancône - Ortona

Pas de petit-déjeuner à l'hôtel mais au bar/pâtisserie voisin, et départ avant 07 h 00.

Sur les 20 premiers kilomètres, nous avons 3 fortes taupinières, avec des pentes de 15% par endroits.

Pour ménager les corps et le matériel (ou parce que nous ne pouvons faire autrement), nous mettrons pied à terre au plus fort des pentes.

Premier contrôle de la journée à Civitanova. Nous sommes bien sur la bonne commune, mais le tampon de la boulangerie, où nous prenons café et viennoiserie n'indique pas cette commune. La raison : l'enseigne possède deux établissements, dont le principal est dans la commune joutant Civitanova, et le tampon est le même pour les deux boutiques. Photos des panneaux d'entrée de la ville et les tickets de caisse valideront le passage. La route est toute plate, et nous bénéficions du vent de nord-ouest. Notre allure de croisière frise les 30 km/h. Ce midi, avec 1 heure d'avance, nous déjeunons à Giulianova, toujours en bord de mer Adriatique.

Excellent repas à prix très correct.



L'après-midi est très facile, et la chaleur supportable, même si les bidons se vident rapidement.

A Pescara, au contrôle suivant, nous voulons des gelati. Mais en ce dimanche beaucoup de commerces sont fermés. La première adresse n'est pas la bonne. Uniquement des cônes de glace et des cocos pas frais...

Nous ferons ainsi une autre pause à la sortie, avec cette fois de vraies bonnes glaces.

Nous arrivons à Ortona vers 16 h 45, et nous rejoignons l'hôtel Valente où j'avais dormi l'an dernier, hôtel de très bonne qualité. Dès mon arrivée, la réceptionniste me reconnaît, et me demande s'il en est de même pour moi. Je lui dis forcément que je la reconnais...

Hôtel en bord de mer, et nous avons réservé en formule demi-pension, à un prix très raisonnable, et nous évitant de chercher un autre établissement (toujours le dimanche...).

Lundi 24 juin 2019 : Ortona - Foggia

Petit-déjeuner copieux à l'hôtel, et départ à 07 h 30. Belle montée pour sortir de Ortona.

Nous bénéficions toujours du vent favorable, et d'une route de belle qualité (nous resterons quasiment toute la journée sur la SS16). Aujourd'hui, nous contrôlerons à Fossacesia, puis à Termoli.

Nous quittons temporairement la SS16, pour aller déjeuner en bord de mer à Marina di Chieuti. Il fait de plus en plus chaud, et nous ne bénéficions d'aucune haie pour rouler à l'ombre. C'est régime soleil toute la journée.



Nous quittons de nouveau temporairement la SS16, pour passer par San Severo. A l'entrée de cette ville, nous passons le cap des 2 000 kilomètres depuis Calais, et les derniers 1000 km ont été effectués à la moyenne de 22,11 km/h.

Sur cette SS16, nos regards se sont quelques fois égarés à regarder des chaises blanches en plastique, en bord de route, certaines chaises occupées par de jeunes filles pas forcément très habillées...



Avant Foggia, nous déplorons une malpropreté grandissante, toutes sortes d'ordures jonchant les bords de route. A Foggia,

nous avons réservé un petit appartement, que nous avons beaucoup de mal à trouver : les plaques du nom de la rue ont été enlevées. Nous contactons le propriétaire qui ne tarde pas à arriver. Sur ses conseils, nous aurons un excellent dîner dans un resto local, à prix raisonnable.

Mardi 25 juin 2019 : Foggia - Bari

Etant les seuls occupants de l'appartement, le petit-déjeuner est facile à gérer, avec les viennoiseries et fruits achetés hier soir. Le vent est toujours favorable, mais nous déplorons une route en très mauvais état jusqu'à Barletta, où nous avons notre premier contrôle de la journée.

Donc pause café et viennoiseries.

Nous rejoignons ensuite Trani, et nous visitons cette belle ville des Pouilles, son port pittoresque, son château et son centre ville animé.

Nous avions prévu d'y déjeuner, mais n'ayant rien trouvé, nous poussons jusqu'à Bisceglie, malgré les déjà 36°, et nous trouvons notre bonheur au resto Pepenero.

Bien qu'il soit déjà 13 heures, nous sommes les seuls clients à notre arrivée. Nous apprécions l'endroit, sa fraîcheur, la qualité du repas, nous prenons notre temps.

La journée n'est pas terminée, il faut remonter sur le vélo, direction Bari. Arrivée longue, mais pas compliquée avec le GPS. Le trafic est cependant intense.



Arrivés devant le B&B, porte close, comme d'habitude. Merci Jean-Pierre d'avoir un téléphone fonctionnel, et 10 minutes plus tard, le propriétaire arrive. Installation, douches, et petite visite de la ville. Ce soir, excellent dîner dans un resto conseillé par le propriétaire du B&B.

Mercredi 26 juin 2019 : Bari - Brindisi

Dernière étape de notre randonnée, Calais-Brindisi. Petit-déjeuner dans la chambre. La cafetière électrique italienne est très lente à produire le breuvage attendu. Du 110 volts ???

Départ à 07 h 15, sortie facile et très agréable de Bari, en longeant la mer.



Arrêt obligatoire à Monopoli, sans avoir eu à retourner à la case

départ, ni avoir pu acheter la rue de la paix. Il fait toujours très chaud.



Nous prenons ensuite une très belle petite route, sous les stridulations des cigales, au milieu des oliveraies, dommage que le revêtement y soit dégradé.

Contrôle à Fasano, le dernier avant Brindisi.

Puis dernière grosse côte à Ostuni, ville perchée surnommée «la ville blanche» en raison de la couleur des façades de ses maisons puis déjeuner à San Vito dei Normanni.

Ensuite nous descendons vers le littoral, parfois face au vent, et

nous atteignons la mer assez agitée.

Enfin le panneau Brindisi, après 2 281 km depuis Calais, avec une moyenne de 21,54 km/h sur la globalité de cette rando. Arrivés à la gare, nous achetons les billets de train pour revenir dans la foulée à Bari, mais nous avons quand même le temps pour se faire plaisir avec une tartine de houblon.

Que du bonheur sur cette rando, une entente parfaite, des allures similaires, une météo globalement favorable et le vent très souvent notre allié.



Jean-Pierre LESCOUËZEC et Dominique BOURGETEAU



Union des Audax Français



Les grands brevets Audax 2020



Bordeaux-Paris Audax

Brevet de 600 km
les 13 et 14 juin 2020



Paris-Brest-Paris Audax

Brevet de 1200 km
du 27 juin au 1er juillet 2020

Brevets réalisés en peloton sécurisé et allure régulée par un capitaine de route
Casque, éclairage et gilet de sécurité obligatoires

Contact : UAF - Jean-Luc Tréberne - 06 89 06 95 88
homologycelo@audax-uaf.com - <http://www.audax-uaf.com>



15



En 2019, les Tatanes Lochoises se jettent dans l'eau !



En organisant des Brevets Audax de Natation

Les 16 et 17 novembre 2019

Parc aquatique NATUREO - 1, allée des Lys - 37 Loches

Samedi 16/11 de 14h30 à 20h00

Dimanche 17/11 de 09h30 à 13h00 puis de 14h30 à 18h00

Possibilité d'effectuer toutes les distances imposées pour l'obtention d'un Aigle d'Or

Pré-inscriptions obligatoires avant le 1er novembre

Renseignements et inscriptions : Patrick BAUDET : 06 09 86 91 59 - Courriel : gazou37230@gmail.com

Le Paris-Brest-Paris des Randonneurs

Comme vous le savez certainement, cette année 2019 était une année de PBP Randonneur organisé par nos amis de l'Audax Club Parisien. La participation était importante, parmi les cyclos un bon nombre étaient des amateurs des brevets Audax. Deux d'entre-eux, fidèles audaxieux, nous ont fait parvenir leurs impressions et l'histoire de leur PBP. A n'en pas douter, nous les retrouverons en juin sur le PBP Audax 2020.

Sur le site, vous trouverez un bel article de Jacques SERAY sur cette nouvelle édition, l'écrivain et historien de Paris-Brest-Paris. Voici le lien pour lire l'épopée du PBP Randonneur 2019 : <http://www.audax-uaf.com/presentation/la-revue-des-audax/articles-hors-revue/>



Une invitation qui ne se refuse pas

Invité par ma fille Alexandrine, je ne pouvais pas décliner l'invitation prestigieuse sur ce 19^{ème} Paris Brest Paris 2019. Ce qui en fait me conduisait à ma douzième participation soit 21 voyages en tout avec les 9 brevets Audax. Une belle collection qui agrémentera depuis 1975 toutes mes activités de cyclotourisme que ce soit à tandem, sur le vélo et derrière le bureau. Pour Alexandrine c'était son troisième. A 20 ans en 1995 elle bouclait son premier PBP, alors que moi, j'avais en 1995 le même Age qu'elle en 2019. Je vous laisse deviner nos âges pour les matheux. On peut toujours évoquer cette randonnée mythique créée en 1891 dans tous ses états. Mais la seule chose qu'il faut retenir c'est l'unique difficulté majeure et légendaire de cette longue route, les multiples côtes incessantes, qui commencent dès le Perche, à n'en plus finir. Si la route était moins cabossée, le Paris Brest Paris serait une randonnée ordinaire. Cela conduit à des exigences incroyables, pédaler à l'économie quel que soit le rythme de chacun, résister au sommeil qui vous tombe dessus sans prévenir, vaincre le vent qui vient majoritairement de l'ouest. Pour cette édition 2019, nous avons eu une météo excellente, pas de pluie, un peu de vent de face, mais ciel bleu et soleil au rendez-vous, une chance inouïe si on se réfère au déluge qui s'abattait sur la bergerie de Rambouillet la veille du départ. Par contre un froid très piquant la nuit proche de 4 degrés, ce qui ajoutait une certaine difficulté dans nos capacités

de récupération. Avec 5000 étrangers représentant 66 pays cette session est un véritable succès mondial, mais pas trop de possibilité de parler français dans ce peloton cosmopolite. Je note aussi que constituer des groupes qui s'entendent temporairement pour parcourir ces kilomètres est plus difficile avec 6500 participants que lorsque nous étions moins de 1000. Une sorte d'individualisme est entré dans la tête des randonneurs alors que cela éviterait souvent des abandons en trop grand nombre. Beaucoup de participants n'ont pas estimé la dureté de ce parcours et se retrouvent seuls face à ces côtes et ce vent, ils s'usent prématurément seuls et isolés voués à leur triste sort. Je trouve cela bien dommage, cet esprit domine dans nos rangs y compris dans les brevets préparatoires. En terme de sécurité, je signale officiellement que la route du retour du Roc-Trévezel, vers Carhaix par la Grande route est une ineptie, (D 764) c'est le seul secteur infecté de semi-remorques vrombissantes qui n'hésitent pas à doubler sans vergogne, des cyclotouristes, sans même opérer un simple ralentissement (22 Km à bannir de cette randonnée). Cette route est d'une dangerosité qui ne devrait pas échapper aux soucis sécuritaires de la préfecture. A moins de vouloir réitérer l'accident de 1975 ? Le retour par Huelgoat serait bien plus approprié.

En dehors de ça, rien à dire sur le superbe parcours, les petites routes et sur la belle organisation, l'ambiance formidable au bord des routes qui s'est

renforcée, sur le travail des bénévoles à Rambouillet et dans tous les points d'accueil, une véritable armée au service de la plus grande fête mondiale de la randonnée, c'est ce que je retiens de magique dans cette nouvelle édition. Le choix de la bergerie répond aussi à cet accès direct aux routes tranquilles, c'est merveilleux. A n'en pas douter le 20^{ème} anniversaire de cette vieille légende du Paris Brest Paris sera superbe. En attendant 2023, on ira faire une petite révision en 2020 avec nos amis Audax en direction de Brest, la belle école de la régularité qui augure des réussites futures dans le randonneur. Je pense que beaucoup devraient en prendre de la graine. Merci aussi à l'UAF pour l'organisation du 1000 km « Paris le Tourmalet » qui nous a permis de faire cet exercice régulier et de voir arriver le PBP avec une certaine sérénité.

Dominique LAMOULLER

Mon Paris-Brest-Paris

Cette fois-ci, avec une soif de revanche sur l'édition 2015 où j'avais dû arrêter à Villaines-la-Juhel suite à des douleurs cervicales, j'avais soigné ma préparation et apporté une importance au réglage de la position sur ma bicyclette.

Avec tous mes brevets BRM effectués (3x200 km, 3x300 km, 2x400 km, le 600 km, un 2x200km Audax) sans oublier le 1000 km Audax du Tourmalet et les quelques entraînements effectués avec les copains du club de Drancy j'étais préparé pour affronter mon deuxième Paris-Brest-Paris randonneur.

Je totalisais près de 8000 km depuis le début de l'année ; avec ça je me sentais prêt pour ce périple.

Je m'étais donc inscrit pour le départ du dimanche soir en 90 heures, en me disant qu'il valait mieux finir dans le temps imparti, que d'arrêter comme en 2015 sur des douleurs cervicales. En partant à allure Audax c'était jouable comme sur le PBP Audax de 2016 que j'avais bien terminé. Une bonne expérience d'ailleurs pour préparer un PBP randonneur.

Voici arrivé le jour du départ. Quelques inquiétudes la veille avec la météo en allant récupérer mon dossier de participant M224 à Rambouillet ; mais le lendemain bonne météo au départ.

Beaucoup de monde cette année avec 6700 inscrits de 66 nations.

Difficile à gérer pour les organisateurs, un



peu de retard dans les départs, mais à 19 h 08mn et 40s je m'élance pour les 1219 km à parcourir.

Je rencontre Raoul qui a participé à quelques brevets Audax ; cela peut être un copain de route pour m'accompagner sur la randonnée.

Domage à 5 ou 6 km du départ crevaisson à l'arrière et je perds un peu de temps pour réparer (cela énerve) ; je repars un peu soucieux (ma deuxième chambre ne va pas), à bonne allure en rattrapant beaucoup de participants.

Une halte à Mortagne-au-Perche après 118 km pour manger un peu de mon sandwich. Là je rencontre un autre Audaxieux ; on repart ensemble dans la nuit après quelques minutes.

Les quelques difficultés du Perche sont assez faciles à avaler et d'ailleurs je perds le collègue cyclo rencontré plus tôt.

Arrivé à Villaines-la-Juhel beaucoup de cyclos. Là je finis mon sandwich, en attendant le collègue, mais c'est peine perdue pour le retrouver avec tout ce monde. Je croise Marcel Lecœur qui repart. 45 minutes se passent avant que je reprenne la bicyclette en direction de Fougères où j'arrive dans la matinée. Là je perds moins de temps et je remonte en selle direction Tinténiac et Loudéac où je me restaure un peu, car la route jusqu'à Loudéac a été fastidieuse avec un vent de face. Je rejoins Stéphane du club de Bonnières qui gère bien son allure.

Je respecte mon plan de route que j'avais défini en m'accordant un temps de sommeil avec une bonne douche à Saint-Nicolas-du-Pelem où a lieu le contrôle secret. Après m'être douché et trois heures de sommeil léger je repars avec un père, sa fille et les cyclos de Loudéac pour le contrôle de Carhaix-Plouguer, le passage des monts d'arrêt et enfin Brest. Un petit arrêt sur le pont pour faire deux photos et on reprend la bicyclette pour le trajet retour.

Un petit arrêt à Sizun pour se ravitailler, mais je repars seul direction Carhaix et Saint-Nicolas-du-Pelem. J'arrive à la nuit tombante à Loudéac où je grignote un

sandwich, une petite fatigue se fait sentir. Je décide donc de faire une petite sieste que j'avais prévue à Quédillac.

Après trois heures de sommeil léger direction Quédillac. Arrêt obligatoire pour le contrôle secret. J'en profite pour changer de cuissard et me mettre un peu de crème.

Je reprends ma monture dans la nuit pour rejoindre Tinténiac au petit matin.

Sur la route beaucoup de spectateurs qui encouragent et proposent des boissons et des crêpes, je m'y arrête ; c'est vraiment sympa tout au long de la route.

Je roule tranquille jusqu'à Fougères. Et j'arrive enfin à Villaines-la-Juhel où la foule est importante pour applaudir les participants. Un peu de baume au cœur et au moral c'est toujours agréable, surtout que c'est à cet endroit que j'avais abandonné en 2015. Je rencontre Marcel Lecœur qui est à la recherche d'une minerve pour les cervicales ; même problème que moi en 2015.

Je me ravitaille en solide et en liquide et fais quelques étirements pour soulager les muscles. J'en profite vu mon avance relative sur l'horaire pour aller voir les kinés : un petit massage pour décontracter les muscles des cuisses avant de repartir.

Il reste 206 km ; maintenant il faut gérer. Je roule en solitaire. La route toute droite est un peu monotone jusqu'à Mamers où là les cyclos du coin accueillent avec soupe, sandwichs et boissons.

Je rencontre Dominique parmi les bénévoles, c'est sympa on discute un moment, j'en profite pour me ravitailler.

Je repars en direction de Mortagne-au-Perche où j'arrive à 21h10. Je consulte mon portable, des SMS de Juan et de Jean-Claude qui me suivent sur internet en m'encourageant et me donnant quelques conseils.

Je prends un repas complet avec pâtes et fromage pour tenir les 120 km restants. Jusqu'à Dreux je pédale avec un groupe de cyclos étrangers. C'est bien d'être accompagné la nuit surtout que c'est en musique.



Arrivé à Dreux je me dis c'est gagné, il me reste presque douze heures pour les 45 km restants et sans trop de douleurs.

Ces derniers kilomètres sont fastidieux sur cette route interminable dans la forêt de Rambouillet pourtant accompagné par un cyclo Marseillais.

Ça y est ouf on rentre à la Bergerie de Rambouillet, quelques hectomètres pour passer devant le contrôle.

C'est dans la poche cette fois en 81 heures 20 minutes et 43 secondes.

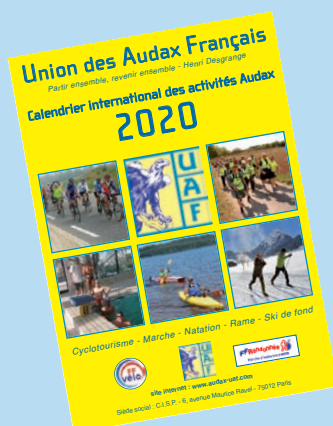
Je fais tamponner mon carnet de route et je reçois ma médaille de Finisher avec grande satisfaction et émotion. Je rencontre Marc Julié qui est de service de si bonne heure, il est 4h29.

Maintenant mon plateau repas, une petite nuit sur place avant de rentrer au bercail pour récupérer.

Que de souvenirs plein la tête pour cette édition 2019 et merci aux organisateurs car ce n'était pas facile de changer de lieu de départ.

Rendez vous en 2020 pour PBP Audax et peut être en 2023 pour le prochain randonneur.

Raymond PRADELOUX



**La nouvelle édition du Calendrier des Audax
est en pleine préparation.**

**Vous le recevrez d'ici peu par la poste,
et il sera téléchargeable sur notre site internet**

Les premiers brevets de Saint-Avertin

100 et 200 km le 7 septembre 2019

Les cyclos, les amoureux des brevets Audax, sont des gens enthousiastes et bienveillants ! Ils ont réservé un très bel accueil aux deux premiers brevets organisés à Saint-Avertin, aux portes de Tours. Ils étaient un peu plus de 50 inscrits sur l'une ou l'autre des deux distances, 100 et 200 km, le 7 septembre dernier.

C'était une façon de fêter le premier anniversaire du club, section d'un club omnisports.

Saint-Avertin Sports Cyclotourisme est né en septembre 2018. Ces deux brevets Audax ont été la première invitation qu'il lançait.

Nous avions «envie d'un 200», une petite faim de kilomètres. Mais il importait d'accueillir aussi celles et ceux qui découvrent la distance et l'Audax, afin qu'ils puissent se familiariser. Un brevet de 100 km était nécessaire.

Les audaxieux se sont retrouvés aux aurores à Saint-Avertin. Cinquante-trois

cyclotouristes (24 pour le 100, 29 pour le 200) ont partagé une première boucle en direction du Lochois, vers le sud, avec une première halte à Chanceaux-près-Loches, dans les bois, là où Gonzague Saint-Bris invitait les écrivains et des milliers de lecteurs à la *Forêt des Livres*. La manifestation a été maintenue après sa disparition. Le public est invité désormais à Chanceaux, à la fin du mois d'août, à une manifestation qui se nomme « Les écrivains chez Gonzague ». Le site est d'une grande beauté. Chanceaux se blottit au creux d'un vallon. On traverse ce bourg minuscule dans la pénombre d'une allée de platanes majestueux.

Pour sourire, les cyclos de Saint-Avertin invitaient leurs hôtes à affronter ensuite « la montagne », c'est-à-dire les points culminants du brevet, là où les routes du Lochois ont coutume d'offrir quelques côtes. Le sommet du jour, dans les parages de Mouzay, atteignait 146 m, au terme d'un faux-plat. Vers la Chapelle-

Blanche-Saint-Martin puis à hauteur du château de Grillemont, on a bien trouvé une ou deux pentes, mais elles furent facilement apprivoisées. La fin de la matinée, après une deuxième pause à Sorigny, ne présentait aucune difficulté.

Une quarantaine de cyclos (une partie des brevetés du 100 km avait choisi de partager le repas) se sont retrouvés au restaurant, en compagnie de notre tandem chargé des pauses- ravitaillements, Christine et Marie-Françoise.

L'après-midi a dirigé le brevet de 200 km dans une deuxième boucle, orientée celle-ci vers l'ouest. Le parcours menait dans la vallée de l'Indre jusqu'au château d'Ussé. On s'octroya trois ou quatre minutes d'un arrêt imprévu, pour le plaisir de poser tous ensemble au pied du château, pour la photo-souvenir. C'est une photo qui n'a rien d'original, mais qui traduit en général l'envie des cyclos de se rappeler un bon moment.

Le dernier quart du brevet longeait ensuite la Loire, sur une départementale qui offre quelques superbes points de vue sur le « fleuve royal », par Bréhémont, les abords de Langeais et La Chapelle-aux-Naux. Une dernière halte à Villandry, et l'on s'est retrouvé à Saint-Avertin après quelques tours et détours au sud-ouest de l'agglomération tourangelles.

Les cyclos de Saint-Avertin remercient à nouveau celles et ceux qui ont choisi de partager avec eux cette journée favorisée par le beau temps. Puisque tous les bons moments demandent à être prolongés, leurs deux brevets de 100 et 200 km seront reconduits. Rendez-vous le samedi 5 septembre 2020 aux portes de Tours.

François TARTARIN

Pause au château d'Ussé, l'après-midi, pour les 29 participants du 200 km.



Que vous soyez cycliste ou marcheur
des centaines de photos sont à votre disposition
sur le site de l'Union des Audax Français

Retrouvez les images de vos brevets :

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



Luisant, un Bi-Audax anniversaire

Les 14 et 15 septembre 2019, pour fêter dignement les 30 ans d'existence du LAC marche fondé par Serge MOREAU, un événement exceptionnel était souhaitable. Ce fut chose faite à l'occasion des 20 heures marche, jumelés cette année avec un 100 kilomètres vélo. Donc me voici ce samedi au rendez-vous des lèves-tôt, devant la salle André Malraux. Nous sommes 28 « Audax-cieux » réunis autour de Philippe Leproust notre super capitaine marche, qui préside à la destinée également du club cyclo de Champhol, qui mènera cette partie vélo, en relais avec les cyclos de Boncourt représentant le Comité Départemental 28 de cyclotourisme.

A 7 heures tapantes nous voici donc partis dans ce jour naissant ... tels des vers luisants, l'éclairage étant encore de rigueur. Barjouville, Morancez, des lieux où j'ai plutôt l'habitude de passer à pied lors des brevets organisés par le LAC. La cadence est bonne, le 22,5km/h de moyenne doit être respecté. Thivars, nous traversons l'ex N10, pour nous diriger sur Fontenay et Saint Georges. Nous empruntons cette superbe petite route qui remonte la vallée de l'Eure. Je me fais un peu violence, car je n'ai plus l'habitude du rythme, la moyenne imposée faisant que parfois, le compteur indique 25-26km/h. Efforçons-nous surtout de rester devant pour éviter l'effet de l'élastique lorsqu'on est en groupe. Les conditions climatiques sont très bonnes, et je vais bientôt penser à me découvrir. Par contre, la direction du vent nous fait dire que sur le retour, on risque d'en baver !



Nous arrivons à Courville pour notre premier arrêt, en bordure de rivière. Près de 34 kilomètres ont été parcourus et je me dis qu'il va vraiment falloir s'accrocher ! Merci Gérard * et toute ton équipe pour ce super ravito, et dans un endroit très agréable. Philippe nous prévient que sur la deuxième partie, il y aura deux bosses. On fera avec ! Super parcours, souvent sur de jolies petites routes. Nous traversons de jolis villages et nous dirigeons vers Saint-Eman, lieu de notre prochain arrêt. Quel charmant endroit, où jouxtant l'église, un bassin bordé d'un vieux lavoir matérialise la source du Loir. Celui-ci, après une pérégrination de près de 300 kilomètres, se dirige jusqu'en Anjou. Nous, il nous restera 40 kilomètres pour rejoindre notre port d'attache. Mais profitons de cet endroit magnifique pour reprendre des forces. Au LAC, on ne manque jamais de rien aux ravitaillements, c'est bien connu. Maintenant, il va nous falloir le plus souvent affronter le vent. Epeautrolles, Ermenonville. Je commence à être bien « entamé », mais nous ne sommes pas au nord de Paris. Les 20 derniers kilomètres seront effectués vent de face, et plusieurs fois, on m'aidera à remonter dans le paquet comme on dit. Nous voici à Thivars à nouveau, mais cette fois-ci, ça sent l'écurie, et c'est avec plaisir ... et soulagement que nous retrouvons la salle André Malraux. Bonne expérience (mon premier bi-Audax), mais c'était juste ! 12 h 05, un pot d'honneur nous attend qui sera suivi d'un excellent repas

préparé par le cuisinier attiré du club. Vive le LAC randonnée et toute son équipe, amitié et convivialité y sont de mise



Je retrouve pour cette 2^{ème} partie de la journée bon nombre de copains côtoyés tout au long de l'année lors de différents brevets marche cette fois-ci : Joël, notre sympathique « Tasse-Cailloux », nos amis Tourangeaux, nos amis Belges dont les familiers Franck Rottiers et Rolland Leloup, Dominique notre « Baladin » aujourd'hui tout seul, ainsi que l'incontournable et éternel René Vasseur. Nous sommes 20 cyclos à prendre le départ à 14 heures de cette randonnée, parmi 98 participants. La première boucle de 25 kilomètres nous mènera au nord-est de Chartres. Après un passage dans les rues de l'ancienne cité qui nous conduira vers le site panoramique où la vue est splendide sur les vieux remparts et la cathédrale gothique Notre Dame, nous nous dirigerons vers Champhol **. Parcours très agréable sur piste cyclable, puis sur de petites routes. Nous voici à Oisème, charmant petit village au bord de la Roguenette. S'en suivra une jolie partie très agréable à l'ombre que tout le monde appréciera, car il fait très chaud. D'ailleurs, deux points d'eau supplémentaires seront les bien venus. A Saint Prest, nous serons invités à nous arrêter pour un premier ravitaillement. Nous avons accompli 10 kilomètres. Tout est parfait, comme d'habitude, mais c'est surtout le stand boisson qui sera assailli. Ensuite, il nous faudra emprunter des voies en mauvais état suite à de nombreux travaux. Mais bientôt nous allons nous retrouver le long de l'Eure sur cette magnifique voie cyclable qui nous ramènera vers Lèves. L'ambiance est super parmi notre groupe, mais je commence à payer les efforts de ce matin. Ayant le dimanche précédant repéré le circuit avec le club organisateur, je sais maintenant à quoi m'attendre avec la bosse qui va nous mener vers le quartier de Rechèvres. Ouf, deuxième ravitaillement ! Nous rejoindrons ensuite le centre de Chartres en traversant le parc André Gagnon, puis la montée de la rue des remparts nous amènera doucement vers Luisant et le cours Charles Brune ... et André Malraux !!!

La première boucle est terminée, et je crois mes amis que je vais vous laisser, car cette fois-ci c'est terminé pour moi. Bon courage à tous, et particulièrement à ceux qui après le vélo ce matin vont poursuivre l'aventure (voir bilan ***). La 2^{ème} boucle de 25 kilomètres vous permettra de découvrir « Chartres en lumières ». BRAVO à tous (participants et organisateurs) et à bientôt.

Michel TERRIER

* Gérard COUTEL, l'âme du LAC marche-randonnée

** Connu également pour l'aérodrome Chartres-Champhol, ancienne base aérienne 122

*** 28 cyclistes et 98 marcheurs dont 20 bi-audax, 10 sur 25 kilomètres, 1 sur 50 et 9 sur 100 kilomètres



Préparant le 100 km de Michel Dufour, on y court ...

... le 27 avril 2019

Depuis 1980, des randos et marches Audax sont organisées à BLOIS. Ce 100 km, à son image, rend hommage à Michel qui devait nous quitter l'été 2018. Il menait une excursion dans le massif Belledonne des Alpes. « BLOIS BEGON RANDONNEE ». Grâce au travail de ses membres et au fidèle soutien des bénévoles, l'esprit d'équipe poursuit ce qu'il a forgé. Le représentent à la Présidence Elisabeth Guillon, Jacky Hurault et Marie-Claude Robert.

Ce 100 km qu'on a aimé et que de plus en plus on aime, partant de « l'Escale Habitat Ethic Etapes » bénéficie cette fois, de l'expérience de Jacques Lannoy (et Françoise) qui apporte son ADN à l'Union des Audax Français depuis 54 ans. Un grand plateau était au départ dans le but de remercier Michel, des moments fabuleux qu'il nous a fait partager. Depuis la vallée de Chevreuse avec Paulette et Myriam Perrier (surprise), Brigitte, Sylvaine, Claude Barthe, René Vlainck (inséparables), Jacques Alberti (brillante carrière sportive vélo-marche), Patrice Massaud, homologateur d'Aigles, les assidus de Saint Georges des Gardes, Saint Benoît, Luisant, Flers de l'Orne, Luisant, Vertou, Le Mans, Vernon, Saint-Pierre des Corps, Bretagne, Creuse ... ; la Belgique est représentée par Frank Rottiers et Roland Leloup (classe). De chauds applaudissements résonnent en la présence des Présidents de l'U.A.F. Patrick Aguetant et Jean-Michel Vincelot, en visite.

BLOIS, porte d'entrée des Châteaux de la Loire et des paysages dignes de Van Gogh est vite distancé. Sur un tapis roulant, de petites routes traversent des villages riches d'histoire. De bout en bout, le rythme régulier de 6 km/h. tenu par Jean-Michel Huger capitaine de route avec Jean-Jacques Toutin, satisfera les 83 engagés. 10 nouvelles têtes émergent sur le 50 km. Tous semblent avoir dans la peau les ressorts suffisants pour tenir



sous un ciel couvert. Tous ont leur histoire personnelle, un passé différent, à l'instar de Gyslhaine Lelay et de François Poisson dans l'attente de détenir respectivement, leur 12^{ème} et 3^{ème} Aigle d'or. Devant, Jacques assure la sécurité en voiture, aidé de Michel Robert qui connaît le Blésois sur le bout des pieds et moi qui ne veut rien manquer. Avec eux, je ne m'ennuierai pas. A la sortie du bois de Saumery, au compte à rebours des 49,9 km, la circulation se fait rare. Rien de comparable avec les boulevards des grandes villes. Les voilà ! D'un pas alerte, Marie-Claude précède les meneurs de route, comme à une compétition. Ferment le groupe en quête de beaux sites, Frédéric Moreau et Armel Guillier un duo costaud. Dans ¼ heure le château de Chambord, joyau architectural de François 1^{er} achevé en 1545, fera vivre un rêve d'exception ! Ce navire de haut bord, aux 365 cheminées et innombrables tours, complètement hors du temps, apparaît dans un cadre magique blanc, au fur-et-à-mesure que l'on s'en rapproche. Des kilomètres « plaisir » sont effectués, autour du plan d'eau. Dans l'âme de Michel, Jacques

Lannoy et les bénévoles font simple et gigantesque à la fois. La nuit tombée, le 4^{ème} ravito se tient à Montlivault où il habitait ; le 5^{ème} au Lac de Loire. Le vent de plus en plus fort et les averses glacées, se déchaînent à présent. Contrairement à notre camp soudé qui se gèle sous la tente dressée en 5/7, les attendant avec la dynamique Laurence, responsable ravitos, cette météo exécrable aurait plutôt fait du bien aux marcheurs(esses). Leur fraîcheur surprend ! A 23h00 le repas adapté servi avec justesse et super rapidité par les personnes de l'intendance, certes, il sera très apprécié. Mais avant, au pont, coup de foudre pour la cathédrale Saint-Louis dont les magnifiques lumières se reflètent dans la Loire. Même si la marche est plus bénéfique que le repos, la pause de cinquante minutes délassera de partout en vue des 2^{ème} et 3^{ème} ronde de 33 km et 17 km. Le petit matin, Jacques continue de faire la circulation aux carrefours. Les automobilistes sont surpris, vraiment surpris de voir cet étrange défilé à cette heure-là. Il fait frisquet. Un peu meilleur dans la voiture où la vitre est entrouverte. Le circuit, désormais, emmène à l'église Saint Saturnin, km 91,8, arrêt de 10 minutes. Puis, en gravissant de raides escaliers, il se prolonge à la place du château de Louis XII et François 1^{er}. Dans un silence royal, la dernière pause accordée de 10 minutes donnera des ailes pour redescendre.

Ce brevet autant captivant que bouleversant, prend fin. Une lieue reste à arracher au macadam. La remise des cartes et récompenses, le verre de l'amitié ... s'ensuivront dans la convivialité Audax. Merci à Jacques Lannoy et à la formidable équipe BBR.

René VASSEUR

Photos Patrice Massaud



En rose le 2^{ème} 100 km de Loches, le 18 mai

Comme elle l'avait dit en 2012, au 100 km de la Godasse de Saint-Pierre-des-Corps, 150 participants avait accourus, Anne Augeard crée l'association Audax « Les Tatanes Lochoises ». TOUT OU RIEN, après un 25, le 2^{ème} 100 km voit le jour. Un travail énorme à des niveaux divers. L'épauleront Guy Maurel et Pierre-Yves Godard qui ont l'expérience des 150 et 200 km et des Amis.

Des plus accros, ils ne rateront pas cet ultra brevet soutenu par les personnalités. A midi, la salle des Fêtes Agnès Sorel, l'une des trois femmes illustres qui a marqué la ville de LOCHES avec Jeanne d'Arc et Anne de Bretagne - de 560 m2, a un caractère inédit, différent des concerts, danse, théâtre, conférences ... pratiqués d'ordinaire. Sacs de sports, vêtements, baskets, voguent de tous les côtés. Dans une ambiance bon enfant, on se prépare, grignote un morceau, apprécie un biscuit, un café. On revêt le super baudrier rose fluorescent de taille XL sponsorisé par des entreprises, merci à elles, qui découvrent un sport de grande endurance datant de 1904. La sécurité d'abord ! Le porter sera aussi agréable qu'est la rose. Les sourires courent sur les visages surpris, très heureux de se revoir. Vus hier, il y a des mois, voire des années, dans l'est, ouest, centre ou le nord de la France. En besoin d'objectifs, tous se ressemblent. Bernard Eon, Président de Rand'Audax vingt ans, est là. De fabuleux souvenirs ressurgissent !

Accueil, empressement, prises de photos ... Dès 13h30, les quatre actes seront joués au rythme de 6 km/h. par Anne et Patrick Baudet, capitaines de route. Nous découvrirons à nouveau le Pays d'art et d'histoire de Didier Daumain, Lochois d'origine. Organisateur en 2019 de nombreux brevets Audax à Eaubonne, Val d'Oise, l'ami saisit cette belle aubaine ! A peine, avons-nous un aperçu de la cité médiévale et renaissance, que nous sommes en train de franchir une côte de faible relief. Après cette mise en jambes, très vite, nous basculons dans la grande partie serrée autour des remparts. 1000 ans très riches d'histoire repris dans le dossier de l'Office du Tourisme dont chacun a été doté. Sous la pluie tenace, commence alors la visite express des monuments. La Tour Saint-Antoine qui fait office de beffroi, l'Hôtel-de-Ville, la Porte Royale à elle-seule permettant d'accéder à la Citadelle, donnent le ton. D'une architecture remarquable sont la Collégiale Saint-Ours des XI^{ème} et XII^{ème} siècle et le Logis Royal bâti sur l'éperon rocheux. Le jardin public avec sa vue panoramique, fait oublier le Donjon roman transformé par Bonaparte, en prison départementale, en 1801.

Les yeux ne savent plus où se tourner. Puis, de petites routes champêtres conduisent à Beaulieu-les-Loches. Un écrin de verdure où les seigneurs battaient le fer. Les 107 audaxieux dont 72 sur 100 km, quant à eux, braveront le bitume et les larges allées forestières en fin de 1^{ère} boucle, devenues glissantes. Mes problèmes de pieds reçus en pleine figure, me contraignent d'arrêter. Durant 15 heures, j'atterris alors dans les voitures gyrophares de Guy et Thierry Bachellez. Tout croisement de routes sera rigoureusement sécurisé. Thierry connaît chaque panneau, chaque maison, chaque allée. Vivre cet ultra audax de l'autre côté cependant, ne me fera pas garder un moral au plus haut.

18 h 20. Des jours de plus en plus longs. La progression se fait dans un massif forestier de plus de 1000 hectares à Chanceaux-près-Loches et le Chalet des Chasseurs de Gonzague Saint Bris, auteur d'une quarantaine de livres. Petites communes très touristiques. Au retour en salle, en musique, les amis bénévoles (responsable : Pierre-Yves et Françoise Godard ; ravitaillements, Pierre Le Cam) acclament les marcheurs. 4 h 30 plus tard, la pause repas calme les estomacs. Je suis entouré de champions du vélo reconvertis au-delà de tout ce que l'on peut imaginer à la marche active. Ces 55 minutes, ils troquent leurs baskets pour



des chaussures-cyclos. Le visage relevé sur une assiette de pâtes, Jacques Lannoy*, Jacques Remande et Jean-Philippe Texier parlent de leurs escapades aux coups de pédales intenses !!! Sueurs chaudes et froides. Leur principe dominant : rien n'est impossible. Ils totalisent un million de kilomètres et ont grimpé des centaines de cols.

Les derniers 50 km, Didier et la baronne finisseurs de 13 et 17 Aigles d'Or, marchent en tête avec Gazou. Malgré la pluie déversée, le bateau tourangeau ne prendra pas l'eau. Dans la nuit profonde qui s'installe, les marcheurs sont les plus forts. Qu'ils le pensent, pourquoi pas ! Les automobilistes revenant de spectacles à Perrusson, situé à 43 km au sud de Tours, renseignés par Thierry, ne réalisent pas a priori ! C'est quoi leur vie ? C'est quoi leur histoire ? Un dépaysement total qui fait garder la forme. Chaque fois, une remise en question, une irrésistible fringale d'ailleurs partagée ensemble, d'un pas égal et amical. A l'image des blés toujours debout, maintenant, ils entament la période ingrate des 65/70 km. à moins de 2 h 00 du p'tit déj. 2 h 30 du matin, la pluie froide, au fil des kilomètres, durcit les mollets entraînés à cet exercice. A la traversée des routes, leur supporteur les encourage. Pas besoin de courir après eux. A leur hauteur, ils vous frôlent sans le faire exprès, incognito, l'œil sur leurs baskets. Serre-file, une première pour lui, Bernard contient le défilé qui fait l'élastique.

Boucle 4. Départ à 5 h 00. Une volonté chevillée au corps, marcher, marcher, tenir, tenir ... vingt heures. Le jour se lève, redonne du tonus. Chambourg-sur-Indre, Chédigny, superbes villages de Touraine. Le silence absolu. L'aqueduc de Contray, seul vestige gallo-romain à ne manquer sous aucun prétexte et c'est le regroupement. Dans la joie, les poignées de mains, embrassades, se démasquent. Réussie avec brio, cette aventure touche à son terme. Pas de grands cris, pas de tambour, avant que Guy nous rassure sur la santé d'Anne. Nous la reverrons avec sa fraîcheur ordinaire, après la remise des récompenses et le superbe buffet offert par la Ville, préparé par le restaurant la Halte Forestière à Ferrière-sur-Beaulieu. Bertrand Luquel Adjoint à la ville de Loches, Madame Sophie Auconie, Députée d'Indre-et-Loire, Gérard Henault, Président de la Communauté de Communes Loches Sud nous ont honoré de leur présence. Rendez-vous a été pris le 29 février 2020 pour le 2^{ème} 100 km. Souhaitant que les grands randonneurs et coureurs à pied répètent leur expérience avec nous. Merci Anne.

René VASSEUR
Photo de Brigitte Verges

• Principaux cols franchis par Jacques Lannoy : Mont Ventoux 1912m en 1966 (9 fois). Petit Saint Bernard 2188m en 1967. Galibier 2556m en 1967 (4x) Galibier 2642m en 1967 (7x)**. Tourmalet 2114m en 1968 (4 x). Parpaillon 2670m en 1968 et 1970. Lautaret 2058m en 1967 (5x). Croix de Fer 2087 m (2 x). Izoard 2360m en 1970 (3x)**. Mont Cenis 2083m en 1978 (3x).
• Iseran 2770m en 1983**. Cayolle 2327m en 1983. Poutrant 1996m en 1989. Alpe d'Huez 1860m en 1989 (2x) Juste impressionnant. ** Cols montés par les coureurs du Tour de France le 26.07, avec au début le Col de Vars 2109 m. Le lendemain, le sera le Col de l'Iseran, «Souvenir Henri Desgrange», le point culminant du Tour. Par monts et vaux, que les audacieux marcheurs, pour autant, n'en perdent pas pied !

un week-end béarnais

Prologue, 28 juin 2019.

- Mamie, le congel fait un drôle de bruit.
 - T'inquiète pas, mon chéri, c'est ton grand-père qui fait l'andouille.
 - Y peut pu sortir.
 - Non ! Il écrit un article pour les Audax.
 «Ecrire, c'est une façon de parler sans être interrompu.»
 Jules Renard.

président des Dou Bi Rey de Jurançon et Laurent Castéra, président des Marvaux de Précilhon nous souhaitent la bienvenue et rappellent les consignes de sécurité. Nous partons sous un ciel nuageux. Le gave d'Oloron serpente et file vers l'Adour, indifférent à notre présence. Au loin, les sommets pyrénéens tachetés de neige apportent du rêve. Fort deux



notre passage. Nous arrivons à Monein. Nos accompagnateurs nous attendent aux Halles, autrefois maison commune, grande bâtisse carrée de pierres blanches datant de 1821. La partie basse accueille le marché, surface ouverte par un jeu d'arcades. L'étage supérieur est occupé par des salles dont l'usage varia au fur et à mesure des besoins (salles de classes, salles de réunion, et même prison autrefois) Les chèvres ont soif. Les panneaux indicateurs annoncent Mourenx 5 km. J'allume mon rétro...je retrouve Eddy Merckx triomphant au terme d'une folle échappée de 140 km le 15 juillet 1969. Vélo de mémoire, vélo d'aujourd'hui puisque nous empruntons la voie verte Bayonne-Pau-Méditerranée à la sortie de Bézingrand. "La marche de longue haleine esseeule, elle dessaeule de ce grand étourdissement, de cette distraction entretenue, de ce sacrilège continu qu'est la vie courante (et pourtant si sédentaire). Elle exonère, elle débarrasse l'homme, dans l'oubli de tout l'arriéré... vers lequel il pérégrine. ...elle l'installe solidement dans l'univers naturel de l'univers" F. Cassingena-Tévedy "Cantique à l'infinistère. A travers l'Auvergne". Je m'arrête un instant, retenu par le gave de Pau orgueilleux et fier, courant vers Bayonne. Le peloton marche vers un second repas. Je partage une table royale : Didier Daumain, Marc Blot et Benoît Lefevre. Il est 23h35 quand nous quittons la maison pour tous (Jurançon). Nous avons parcouru 75 km. L'éclairage public découpe les façades de figures géométriques jonglant entre gris et noir à l'image d'un tableau de Soulages. D'une fenêtre éclairée du château, Henriot, comme le surnomme Alexandre Dumas, trépigne les bras ballants. Qui sont ces gens sans hallebarde ni coupe-jarret, bruyants et toujours affamés! Ils ne parlent point béarnais mais l'accent pointu du Nord. Ventre Saint-Gris, j'en vois un qui tient un mousquet ... Ce n'est qu'une espèce de lampe pour éviter le baiser frontal d'un trottoir accueillant. La nuit, je sollicite ma mémoire à trouver les diviseurs d'un

22

Les 8 et 9 juin Brevet Audax 150 km Oloron-Jurançon-Oloron

Oloron. 7 h 00, je quitte le centre-ville en chausson et chaussettes par la rue Revol. La cathédrale toute proche m'attend. Un auvent protège un magnifique tympan de style roman. Au centre, une Descente de croix. La voussure se compose d'un ensemble de 24 statuettes couronnées. Certains rient, d'autres grimacent. Je les comprends. Certains ont une position inconfortable. Il s'agit des 24 vieillards de l'Apocalypse dont Jean nous précise leur rôle. Ces 24 Anciens règnent avec Dieu au ciel et ont reçu le rôle de Le conseiller. Les saints ressuscités régneront sur la Terre, (Apoc 20 :4). Don Camillo, tu peux descendre du clocher, je vais marcher, ravi de cette découverte.

Salle Pallas, chacun s'affaire. Un tee-shirt nous est offert. Nous sommes 55 inscrits. Parmi eux, signalons la présence de sept marcheurs ayant participé (et réussi) la semaine passée aux deux brevets de 100 km, consécutifs, organisés à Olmet par Christian Chavanon. Monique Hervell, Gilbert Floc'h, François Poisson, François Pouliquen, Jeanine Priou, Yolande et Christian Chavanon. Bravo à eux.

Le parcours proposé épouse vaguement un rectangle bordé deux gaves. Henri Poustis et Laurent Castéra assurent le capitaneat du brevet. 8 h 00 moins juste, nous sommes invités à sortir pour une photo. Coorganisateurs, Henri Lamarque,

échauguettes, le château d'Aren bombe son torse de pierres. Saucède, sa salle des fêtes nous accueille pour un premier repas. Dans un décor rural, surgit une usine de production de gaz naturel à partir de déchets agricoles, dénommé Méthalayou. « rapporte plus que le lait » dit un connaisseur. Nous sommes près de Préchacq-Navarrenx. Nous quittons le gave par un pont fleuri de pétunias. Les premières côtes apparaissent. Un banc d'arum blanc couvre le fossé à l'entrée de Lucq-de-Béarn. Le soleil marque sa présence. Les pauses se succèdent, appréciées. Notre groupe perd un peu de son unité sous l'effet des montées. Henri veille comme une mère protectrice. Une chèvre et ses deux chevreaux s'invitent à



nombre aperçu. Ma tête alvéolée regorge de cavités où se logent quantité de noms, d'événements. Comme les perles d'un collier brisé, les voilà se bousculant, sonores et envahissant pour mes voisins au visage imprécis ou masqué. Sur la place de Gan, trois canards se promènent et nous observent prenant la pause assis sur des bancs de circonstance. Tout est calme. Puis la route s'élève. Nous arrivons à la salle polyvalente de Bosdaros où les tables sont couvertes de sandwiches et autres boissons. «Les 100 km» ont terminé leur épreuve. Ainsi notre ami Marc Vautier, mi béarnais, mi cristolien, peut aller se reposer. Un copain parisien, la mine défaite, doit abandonner. Ses jambes refusent de marcher. Nous repartons par un terrain vallonné. Je fixe le ciel où s'étendent des bandes grises qui tardent à se dissiper. L'aurore tremble dans une lumière indécise. Nous descendons brutalement vers Rébénacq où

s'ouvre la vallée d'Ossau prisonnière ce matin d'un épais tapis nuageux. Par le chemin de Prat de Coye, gravillonné pendant trois bons kilomètres, nous rejoignons Buzy et la table du petit-déjeuner. Les pieds tendres ou blessés délassent leurs chaussures à la recherche d'une position confortable. Le grand Dominique nous sert le chocolat. Je mange de bon appétit. La forme est correcte. Le soleil a réussi à percer. Ogeu les Bains, Escou, Précilhon et sa fresque monumentale où une dernière pause s'impose. La salle Pallas est proche. Laurent et Henri procèdent à la remise des récompenses. Un pot amical conclut ce week-end béarnais. Ce grand brevet a pu se



réaliser grâce à l'initiative et l'entraide de deux clubs, les Marvales de Précilhon et les Dou Bi Rey de Jurançon.

Je remercie vivement leur président respectif Laurent et Henri, leurs équipes d'intendance pour la réussite et la convivialité de ce grand événement, sans oublier notre capitaine Henri. A bientôt,

Léon de MONTREUIL

25 km chez les Pieds Nickelés de Chavenay

Septembre 2019. C'est la rentrée. Les Clubs de la région sud-ouest de Paris s'apprêtent à organiser de nombreux brevets. Mercredi 4 septembre 2019, à Guerville, Patrick Makowski lança la balle sur deux nouvelles pistes de 25 km, soit 50 km. Un maximum de chemins roulants plutôt que les routes, super.

Samedi 7 septembre, c'était au tour d'Eaubonne de ressortir un 25 kilomètres à l'orée de la forêt de Soisy-sous-Montmorency. Mercredi prochain, Vernon-sur-Eure reprendra un 25 km, ainsi que le 4 octobre, avec Montigny-le-Bretonneux. Nous revisiterons la vallée de la Bièvre.

Ce dimanche matin, dans sa 14^{ème} année d'asso de marche, Chavenay, qui en a son actif à 62 : 25 et 50 km, nous propose à nouveau sa plaisante boucle dans la plaine protégée de Versailles. Au cours de mes entraînements, les chevaux broutaient l'herbe rare, à proximité d'immenses champs de coquelicots. Ce régal des yeux vous redonne la pêche !

A partir de 6 h 45, dans la salle de la ferme de Brillon, André, Monique et Benoît, le sourire tranquille, café et biscuits à disposition et leurs enfants, sont impatients de réussir « une grande marche », ils enregistreront 27 inscriptions. Fraîche, mais la météo nous épargnera la pluie. Les anciens, d'année en année, démontrent toujours une forte passion à exercer l'endurance en groupe. Sont là : Violette Bourillon bordée de 20 aigles d'or, Thierry Dubosq qui, en Belgique et dans le Luxembourg en a fait des tonnes avec Guy Jaud. Jean-Claude Jannot à la tête des Kangourous de Carrières-sur Seine, a de nouveau piloté un 25 km en mai. L'ex-président de Mesnil-le-Roi Jean-Claude Lorente dont les parcours en forêt conduisirent au château de Saint-Germain-en-Laye, s'accroche toujours aux branches des châtaigniers. Gilles Chesnay, depuis qu'il a découvert la marche d'endurance Audax, la pratique régulièrement avec nous depuis trois ans, dans le but d'entretenir sa musculation (en douceur). Une volonté de fer doublé d'un robuste physique, le guerrier des glaces est le 10^{ème} français à détenir les 7 summits, les plus hauts pics de la planète. En mai dernier, il conquiert le Mont Mc Kinley, plus haut sommet d'Amérique du Nord, 6.190 mètres qui lui manquait.

Suivant Benoît, capitaine de route, un vrai plaisir se conjugue entre nous et des passionnés plus jeunes. La ceinture verte créée par François 1^{er} pour assurer l'alimentation des parisiens, d'un rayon de huit lieues autour de Notre-Dame, porté à dix lieues en 1622, englobe alors la plaine de Versailles. Bordée de

cultures diversifiées, de prairies et de bois, la première boucle de 12,2 km nous entraîne au Vieux Villepreux. Au 17^{ème} siècle, Saint-Vincent-de-Paul y habita de 1607 à 1617. Sur notre gauche, le domaine de Grand'Maisons surgit. Cette ferme fut construite à partir de 1720 pour la Famille de Francini, les inventeurs des jeux d'eau de Versailles. A huit kilomètres du Château, un ravitaillement se tient à l'orée de la forêt, aux Clayes-sous-Bois,

La 2^{ème} boucle de 12,8 km menée par André, les regards se tournent vers le superbe terrain de golf de Feucherolles. La route est agréable. Les couleurs de la Chapelle de Sainte Gemme sont réveillées par les rayons du soleil qui brille généreusement. A Saint-Nom-la-Bretèche, une côte durcit les derniers kilomètres. Maintenant, le sentier descend vers Chavenay. Au loin, l'église médiévale signale la proche arrivée.

Ces moments d'évasion qui vous incitent à revenir, voient la présence de représentants de la commune. Remerciements aux Pieds Nickelés pour leur action dans le sport, félicitations aux participants ... Des coupes sont remises. René est toujours le plus ancien, Thibaud Lefevre le plus jeune. Le challenge 2018/2019 des plus nombreux est attribué à Guerville Marche Promenade. Puis, le verre de l'amitié est pris.

A bientôt.

René VASSEUR



Un été Audax en Creuse

Du lac de Vassivière à Toulx Ste-Croix en passant par la cascade des Jarrauds, l'abbaye de Bonlieu et la cascade éponyme, les Pierres Jaumâtres et la Commanderie de Lavaufranche. En trois brevets Audax : deux 50 km et un 25 heures, nous avons eu un aperçu de quelques-unes des richesses touristiques de la Creuse, du Sud au Nord, qui en compte d'autres, heureusement.



Le samedi 3 août, 4^{ème} brevet audax 50 km à Vassivière, voit 27 marcheurs prendre le départ à Auphelle par une belle journée estivale, chaude mais sans plus. Parcours classique au départ par les bords du lac, étrangement calme à cette heure. Premier arrêt ravito à Vauveix où nous attendent Françoise et Frédérique, nos ravailleuses du jour. Comme d'habitude des sandwiches au pâté maison nous sont proposés et appréciés. Les marcheurs audax sont des gourmands. Nous continuons à longer le bord du lac avant de le quitter peu après Broussas pour aller rejoindre Lachaud par une belle côte. Un second ravito est proposé avant d'emprunter le GR 46 jusqu'à Soumeix. Avant ce lieu-dit, une superbe échappée sur le lac nous est offert. Comme le temps est au beau fixe il est très goûté. A Soumeix nous prenons une petite route nous ramenant sur les bords du lac que nous longerons jusqu'à Masgrangeas, lieu du repas de midi au Bistro du Lac. Nous mangeons dehors avec un merveilleux panorama sur le lac. Repas très consistant qui inciterait à la sieste plutôt qu'à renouer avec le chemin mais, en audax, le devoir nous appelle et Christian nous incite à reprendre la route. Celle-ci nous emmène désormais hors du lac pour aller découvrir une autre curiosité creusoise, la Cascade des Jarrauds. La chaleur devient pesante mais la route est ombragée et, de surcroît, offre un dénivelée plus important. La fontaine de Langladure est la bienvenue et chacun peut se rafraîchir avant le prochain ravito où des fruits nous sont présentés, entre autres. Prochaine pause, la Cascade des Jarrauds. Un sentier longeant la Maulde nous y conduit. Les cinq minutes prévues firent des petits et occasionnèrent un retard à l'arrivée mais personne n'en tint rigueur tant le site émerveilla les marcheuses et les

marcheurs car beaucoup ne connaissaient pas. La cascade n'est pas toujours en eau vive car elle sert de régulateur pour le lac, suivant la demande en électricité. Du coup le ravito, prévu plus loin, se fit sur le parking menant à la cascade. S'ensuivit une longue bosse nous menant au Mas Soubrot où un approvisionnement en eau est le bienvenu. Nous rejoignons la route de Peyrat le Château avant d'obliquer sur la gauche pour rejoindre Auphelle et l'arrivée. Remise des diplômes, remerciements à Françoise et Frédérique, nos ravailleuses, à Christian Chavanon qui œuvre en tant que capitaine de route, merci à toi, pot de l'amitié, concluent cette belle journée ensoleillée en se donnant rendez-vous, du moins pour quelques uns, à Peyrat la Nonière le samedi suivant.



Samedi 10 août, 50 km à Peyrat la Nonière

Un petit noyau (environ une dizaine) déjà présent à Vassivière se rassemble devant la salle des fêtes de Peyrat la Nonière, autour d'un café, avant d'entreprendre ce 50 km mis sur pied par Yolande et Christian Chavanon, aidés pour l'intendance par Frédérique et Jean-Pierre, déjà sur le pont à Vassivière la semaine précédente. Itinéraire quasi identique à celui de l'an passé, du moins pour la première boucle. Température idéale, soleil, bonne humeur, bref tous les ingrédients d'une belle journée. Premier arrêt ravito sur la Tardes, bien maigrichonne alors qu'en temps normal elle est beaucoup plus tumultueuse ! Circuit vallonné où, pendant un certain laps de temps, un chien nous accompagne. On pense d'ailleurs que c'est le même que l'an dernier car l'endroit est identique. Son pré carré achevé il regagne ses pénates et, peut-être à l'an prochain joyeux toutou ! Deuxième ravito à la cascade de Bonlieu, elle aussi en berne, témoin de la sécheresse régnant en Creuse cet été. Retour à la salle pour le repas préparé par Yolande. Désolé mais des impératifs familiaux m'empêchent d'effectuer la seconde boucle. Apparemment tout s'est bien déroulé et il ne nous reste plus qu'à remercier Yolande, Christian, Frédérique et Jean-Pierre pour leur efficacité.

Samedi 24 août Clugnat pour le traditionnel 25 heures

Une quarantaine de marcheurs prennent le départ pour différentes distances suivant les possibilités de chacun. Parmi eux, les éternels Frankie et Roland venus de leur (et si proche) lointaine Belgique ! Une première boucle de 50 km, assez sportive, nous emmène aux Pierres Jaumâtres, à la commanderie de Lavaufranche et à Toulx Sainte-Croix. Parcours musclé, surtout qu'il règne une chaleur assez prononcée mais pas





caniculaire. Les ravitos se succèdent, toujours garantis par l'équipe du comité des fêtes de Clugnat qui assure la logistique du brevet, la conduite étant l'apanage de Christian Chavanon, aidé par.... Arrêt sur le site des Pierres Jaumâtres, si joliment décrites par Georges Sand dans son roman « Jeanne ». Cette

curiosité de la nature a plusieurs hypothèses concernant sa création. La plus plausible serait une cause géologique orchestrée par un phénomène érosif. Nous redescendons en direction de Lavaufanche où une pause ravito plus importante est proposée. Nous sommes au 25^{ème} km, ceci explique cela ! Quelques marcheurs nous rejoignent pour effectuer les 100 prochains kilomètres. Cap sur Toulx Ste-Croix et sa longue montée, surtout que la chaleur gagne. Heureusement la fin est ombragée. Pause ravito en haut, au pied de la Tour, d'où un panorama exceptionnel est offert à 360° sur la région environnante. Le temps étant clair nous pouvons apercevoir le Puy-de-Dôme. Maintenant il ne nous reste plus qu'à redescendre tranquillement sur Clugnat par une petite route arborée ce qui reconforte les organismes un peu malmenés par la grimpe. Un repas, préparé par les bénévoles, est le bienvenu. C'est ici que prend fin pour l'auteur ces 50 km car une autre randonnée, en direction de Compostelle, l'attend ! Merci à Christian et à l'équipe du comité des fêtes, Mr le Maire en tête, pour cette belle prestation. Bonne route aux audax pour la suite de ce brevet.

Jacques LANNON

Photos Dominique Paray et Gilbert Le Floc'h

Rendez-vous en Limousin

4ème édition des 50 km du Lac de Vassivière (en 2016, un 100 km nous fut proposé en place et lieu, suivi en 2017 d'un non moins mémorable 100 km entre Aubusson et le Puy-de-Dôme). Merci Jacques* pour le plaisir que tu nous as procuré à chaque fois au travers de ces brevets. Ce sont des moments hors du temps que nous avons vécus dans d'admirables endroits, le tout dans une ambiance à chaque fois chaleureuse de camaraderie.

Nous voici donc une nouvelle fois réunis en ce samedi 3 août sur la base nautique d'Auphelle à l'appel de maître Jacques pour un pur instant de bonheur ! Nous serons 26 participants à arpenter les rives du lac, dans un premier temps, côté Haute-Vienne, puis les charmantes petites routes de la Creuse qui sont bien vallonnées, puisque rappelons-le, c'est la petite rivière Maulde, traversant ce magnifique lac artificiel, qui fait en quelque sorte le partage entre ces deux départements. Ce seront nos charmantes Françoise et Frédérique qui assureront l'intendance. Un grand merci à elles pour leur dévouement, et leur gentillesse tout au long de la journée.

Nouveauté au programme, ce ne sera plus le restaurant de Faux-la-Montagne, qui marquera notre halte de midi, à la mi-parcours, mais le « Bistro du Lac » à Masgrangeas. Notre ami Christian Chavanon a la charge peut-on dire de mener notre joyeuse bande, accompagné de la pétillante Aurélie, la fille de notre gentil organisateur. 9 h 45 déjà, nous arrivons à la base nautique de Vauveix pour un premier ravitaillement copieux et très bien apprécié. Dorénavant, nous allons quitter les bords du lac pour une petite boucle autour de Lachaud et sa première petite difficulté, pour une côte pas très dure mais de plus d'un kilomètre. Le temps est magnifique, ciel limpide donnant une luminosité parfaite magnifiant chaque endroit où nous passons, chaleur très supportable. C'est le pied !... Nous nous retrouvons ensuite vers ... le lac, côté Creuse cette fois-ci. Quel régal ! Ce n'est pas à un simple 50 km auquel nous participons, c'est magique, la bonne humeur régnant entre nous contribuant à faire de ce dernier un brevet hors norme. Mais ... il faut marcher quand même, et ce n'est pas sans joie que nous arrivons à notre « Bistro du Lac ». De là, légèrement en hauteur, nous aurons une vue splendide, tout en nous sustentant à l'ombre. Que demander de plus ? Un repas pantagruélique ravi les palais : salade de gésiers et lardons, suivi du traditionnel pâté de pommes de terres, puis pour finir un gâteau au chocolat. Une petite sieste aurait fait l'affaire de tout le monde ensuite ! C'est donc les estomacs un peu lourds qu'il nous fallut

reprendre la route, et les chemins pentus pimentant notre seconde boucle. C'est une nature toujours aussi merveilleuse que nous traversons, agrémentée d'un arrêt improvisé à la fontaine de Langladure, ce qui occasionnera un premier léger retard sur notre horaire. Audax toujours !... Nous cheminons toujours par de charmantes petites routes, mais ce n'est pas tout plat. Enfin, nous arrivons devant le panneau indiquant « Cascade des Jarrauds ». Encore merci Jacques de nous avoir permis de découvrir ce splendide lieu niché au bout d'un chemin. Nous nous sommes tous extasiés devant ce « petit joyau » offert par dame nature. Un peu trop peut-être, ce qui augmentera à nouveau notre retard. Mais, je l'ai déjà dit, ce brevet est particulier ! Nous allons suivre quelque temps la Maulde, qui a engendré ce spectacle, tout en profitant du profil plat de cette petite vallée. Une belle bosse nous est annoncée, là-bas, à la petite croix en pierre. On redescend tout d'un coup sur le petit braquet pour une côte assez longue à l'ombre des sapins. Celle-ci va nous permettre de rejoindre la route de Peyrat-le-Château. On n'est plus très loin maintenant. Le peloton s'étirant quelque peu, un regroupement est nécessaire. Un dernier effort, un dernier arrêt boisson et voilà l'arrivée.

Nous retrouvons Françoise et Frédérique pour un agréable pot d'honneur. Jacques distribue les fameux « cartons » et après un petit mot, nous nous séparons ... fatigués, mais avec le sentiment d'avoir passé une excellente journée. Merci à tous pour ces instants de bonheur passés avec vous.

Et à Jacques Lannoy bien entendu

Michel TERRIER



Une belle première pour les Randonneurs du Val d'Authion

Convivialité et soleil pour le premier Brevet Audax 25 km Marche organisé par les Randonneurs du Val d'Authion le 21 septembre 2019.

A 8 h 00, les 23 Audaxieux partaient à la découverte des rives de l'Authion, bordées de nombreuses cultures de semences potagères ou fourragères.

Sous la conduite de Chantal et Pascal, aidés par Michel, l'un des 5 Cent Bornards de la Garde, présents sur ce brevet, les temps de passage aux deux ravitaillements étaient scrupuleusement respectés.



Sur le dernier kilomètre, cinéma, musée Joseph Denais, église, château, les halles ou bien encore la place Jeanne de Laval et sa colonne, venaient enrichir les cartes mémoires de quelques appareils photos. Mais l'arrivée étant toute proche cela n'eut que très peu de répercussion sur l'horaire.

Sept marcheurs arboraient un grand sourire

en passant sous la flamme de la FFRandonnée, ils validaient ainsi leur premier Audax marche. Il y avait aussi une autre raison qui rendait le groupe de marcheurs joyeux !... la rue était envahie par une odeur de barbecue bien agréable et qui, première surprise du jour, leur était destinée.

Les Randonneurs du Val d'Authion terminant toujours le brevet Audax 200 km cyclo par un repas, il était évident pour eux de transposer cela sur un brevet marche, Marie Claire, Geneviève, Ginette et Jacky servaient donc : crudités, saucisses, flageolets, fromage, desserts et cafés.

Et si l'on en juge par le temps passé à se restaurer et à échanger, ce moment a été apprécié.

Pour clore cette première édition, Hugo premier 25 km (14 ans) recevait une coupe, les six autres marcheurs qui venaient d'accomplir leur premier Audax, chacun un fruitier (Mûre) et tous les participants un Abelia (arbuste mellifère) ce qui était la seconde surprise du jour.

Chacun est reparti vers son département : 22, 35, 44, 49, 72 et 85, et peut être avec deux questions identiques pour tous : où planter mon arbuste ? Et à quand le prochain Brevet Audax à



Beaufort-en-Anjou ?

Pour la première question je n'ai pas la solution mais pour la seconde j'ai deux réponses en 2020 : le 4 avril pour un 200 km cyclo et le samedi 19 Septembre pour 25 et 50 km marche. Merci à tous

Jean Luc GRIPPON



26



RENE DEGOUTTE



Nous étions un petit groupe d'Audax à Roanne, ce mardi 13 août pour rendre un dernier hommage à notre ami René Degoutte, disparu accidentellement la semaine précédente. Les Audax pédestres perdent un bon serviteur de la cause et un grand marcheur : Aigle d'Or n°1260 et titulaire 8 fois de cette distinction. Je ne l'ai connu en tant que marcheur qu'à l'occasion du premier audax 50 km à Vassivière en 2015. Par contre j'ai pu apprécier sa gentillesse et sa disponibilité en tant que bénévole sur le Puy de Dôme et le Ventoux, entre autres l'an dernier. Toujours disponible il était l'un des premiers à répondre présent lors d'une sollicitation. Organisateur de brevets Audax à Villecrest, il laissera un grand vide parmi la famille Audax. Sincères condoléances à la famille. Au revoir l'ami.

Jacques Lannoy

100 km en Seine-et-Marne avec le G503

Quatre boucles bien préparées par l'équipe du G503, solidaire 21 septembre 2019. A 10 h 16, c'est déjà Mortcerf. A notre descente de train venant de la gare de l'Est, Christian Dewable vient nous chercher Jean-François Roisne et moi à la gare proche de la salle polyvalente municipale. Cela met illico presto dans l'ambiance. Brigitte Verges, Sylvaine Julien et Gérard Picot sont déjà arrivés il y a une heure. Les parigots intrépides ne peuvent plus s'arrêter de marcher, flèche audax de 250 km, 100 km de Luisant et le 14 septembre 2019, en prime la 66^{ème} édition des 28 heures de Roubaix, épreuve sélective à Paris-Alsace 2020 pour Gérard, classé 18^{ème} avec 156 km, 69 mètres. Samedi prochain, Brigitte fera son 10^{ème} Millau, pas des plus facile compte tenu du aller-retour Saint-Affrique.

50 marcheurs se sont inscrits dont 26 sur toute la distance découpée en quatre boucles. Les visages des organisateurs, encadrants, ainsi que des dévoués ravitailleurs, sous l'œil attentionné de Geneviève Escalais, apparaissent au fur-et-à-mesure que les aiguilles de l'horloge de l'église gothique tournent. Le G503 créé par Georges Font il y a quatre ans, que nous espérons bientôt revoir, atteint son objectif de figurer parmi les premiers. La beauté de la région historique aidant les pousse à la perfection dans le cadre de projets innovants. Un calendrier chargé les entraîne au plus près des lieux et de leurs objectifs. Gérard Laurent a dessiné les quatre circuits de 25 km d'aujourd'hui.

La météo est au vert. Trop chaud pour les efforts qui seront demandés. Le soleil dans un ciel bleu pur fera monter trop haut le mercure, plus que d'ordinaire dans la durée. Les années passent. Je supporte de moins en moins la forte chaleur. Le maillot déjà mouillé, je décide par conséquent, d'arrêter au 6^{ème} km de la deuxième boucle. Je ferai la 3^{ème} à 21

h 00. Mes jambes ne sont plus en béton. Le chrono, c'est fini. Mon dernier 100 date du 22.09.2018, ici effectué aux côtés de l'Ami Guy De Aranjio dont nous gardons tous le meilleur souvenir. Venu nous encourager, Frédéric Montoya, Président du Comité de la Randonnée Pédestre du 77, rappelle qu'il devait nous quitter en mai dernier. Une cruelle atrocité de la vie, on ne peut plus injuste !



Mes premiers pas dans la salle, je reconnais Jocelyne Capron et Didier Cojean, Marie-José Seyer qui repartira avec son 12^{ème} Aigle d'Or très mérité, François Pouliquen, Gilles, le champion mondial des glaces de Haute Montagne, Marc Jejou du HAVRE. Brillent également les Belges avec le retour de Lucia Van Lierde, féminine la plus performante ces vingt années, venue avec Johan. Frank Rottiers, recordman Audax aura 75 Aigles d'Or fin 2019. Courant partout, avec Roland Leloup, ils ne connaissent que l'accélérateur, et non le frein.

10 h 55. Le président du Club Pierre Clarens nous remercie de notre présence puis rappelle les mesures de sécurité. Dans leur foulée exercée, régulée à 6 km/h, les capitaines de route Christian Dewaele, Gérard Raynal et Gérard Laurent, nous emmènent sur le plateau briard constitué de vastes champs. Dans

des chemins plats et carrossables, les présages sont positifs. Les muscles échauffés par milliers, se mettent progressivement en action dans des corps avides d'action et de réaction. Des côtes de faible dénivelée présageront de descentes permettant de se regrouper. Captivante est la forêt. Pas question de papillonner pour autant. Les accros de grandes randonnées, les marathoniens

que Georges a réussi d'intéresser aux ultra-trails audax, des nouveaux qui essaient notre discipline sur 25/50 km s'apprennent à partir. Des buts communs, la même passion.

Des pauses ravito bien placées, c'est super. La sécurité étant parfaitement assurée par Pierre Clarens signaleur, Régis Leboucher, Thierry Mahé serres file. Tour à tour, la voie gallo-romaine conduit aux petits villages historiques de Pommeuse, Sainte Aubierge, Guérard, Crépy la Chapelle. Les habitants verront passer les incorruptibles d'un jour et d'une nuit sans comprendre. A défaut de dépeindre les étapes au pinceau fin, roulantes dans l'ensemble, la 1^{ère} avec le grand et petit Morin à Pont sur le Morin (enjambe), d'où l'appellation de Pommeuse, de splendides forêts, incite à se batailler, rappelons-le contre la chaleur qui accentue à pas de loup la fatigue. « Aux Championnats du monde d'athlétisme du Qatar, ça fera très mal. C'était prévisible. La fournaise de 40 degrés fera rater coups et performances aux athlètes. Yann Diniz qui défendait son titre du 50 km marche athlétique s'est arrêté après 16 kilomètres ».

A 7 h 00, l'arrivée ! Quelques abandons seulement sont à relever. Le papier jaune en poche, heureux, en récupération, à la prochaine fois, ils s'en repartent comme ils sont venus. Ce brevet ne peut qu'en susciter d'autres. A découvrir dans le calendrier 2020. Bravo à tous.

René VASSEUR
Photos Brigitte Verges



Des brevets Audax en Pays Royannais



Ce dimanche 22 Septembre 2019, l'association des Audax Charentais organisait des brevets de 25 et 50 km à ROYAN. Un grand nombre de personnes avait coché sur leur agenda ce rendez-vous en Charente-Maritime dans le calendrier 2019 de notre club. L'idée de proposer en Pays Royannais des brevets Audax a germé en début d'année 2018.

Une première reconnaissance des circuits avait été faite en avril 2018 par un petit groupe de marcheurs d'Angoulême et de Royan.

C'est Dominique Mazurier, aidé par son équipe de bénévoles qui avait en charge l'organisation de ces brevets.

Nous étions 42 Audaxieuses et Audaxieux (22 sur les 50 km et 20 sur les 25 km), une grande satisfaction pour les organisateurs de cette première édition.

La plus grande partie des personnes présentes étaient des habitués des Audax Charentais. Les autres venaient du Taillan en Médoc, Châtelleraut et Saint-Pierre des Corps.

Après les inscriptions assurées par les membres du bureau des Audax Charentais, les 39 participants de la première boucle sont partis à 8 h 00 précises de la Tache Verte pour se diriger sur Saint-Georges de Didonne, Meschers sur Gironde, la pointe de Suzac, la pointe de Vallières et la conche de Royan.

Pendant les premières heures de la matinée, nous avons eu droit à une météo changeante sous forme de giboulées. Il n'avait pas plu depuis plusieurs mois et chacun d'entre nous avait perdu l'habitude de marcher sous la pluie.

Même en marchant à 6 km/h, ce fut l'occasion de faire de nouvelles connaissances et d'échanger sur les parcours.

En tant que capitaine de route, Dominique avait travaillé ses

itinéraires pour que l'on puisse découvrir un maximum de beaux paysages et de lieux chargés d'histoire. Sur le plan culinaire, Il est dit que le meilleur glacier du secteur est à Royan et qu'un des meilleurs restaurants est à sur la plage de Vaux Nauzan. En sport, Saint-Georges-de-Didonne est la ville natale de Colette Besson, championne Olympique du 400 mètres en 1968.

Nous avons longé le Riveau de Vallières, long de 5,1 km qui est une frontière naturelle entre la commune de Royan et celle de Saint-Georges-de-Didonne. Ce ruisseau est considéré comme un affluent de la Gironde en Charente-Maritime, un petit cours d'eau se nomme « un riveau ». Dans le Médoc, se sera « un jalle ».

Après la traversée d'une partie de forêt de Suzac, nous nous sommes ensuite dirigés vers le littoral de Meschers. Un endroit très sauvage avec ses petites plages et sa côte de calcaire blanc découpée où de nombreux touristes viennent visiter les grottes de Régulus qui est un site incontournable de Charente Maritime. Nous sommes passés devant le monument commémoratif de Saint-Georges-de-Didonne de l'opération Frankton du 7 décembre 1942. Cette opération est un coup de main héroïque d'une petite unité de commandos britanniques entre le 7 et 14 décembre 1942. Le plan consistait à ce que ce commando de 12 hommes remonte la Gironde en canoë depuis le Verdon jusqu'à Bordeaux avec pour mission d'y couler le plus de navires à l'aide de mines limpets, bâtons d'explosifs aimantés. Seuls deux hommes survivront à cette équipée. Nous avons aussi tous en souvenir du bombardement massif de Royan du 5 janvier 1945 par les Anglais et Canadiens. La ville a été entièrement détruite.



Avec une météo plus clémente, le groupe a rejoint la pointe de Vallières où trône majestueusement le phare de Vallières construit de 1898 à 1902. Il domine le port et l'estuaire de la Gironde du haut de la falaise des Vallières, l'un des deux caps délimitant la conche de Saint-Georges et celle de Royan. Tous les marcheurs ont terminé la première boucle du 25 km pour la pause du midi bien méritée à la Tache Verte. L'équipe de ravitaillement avait soigneusement préparé un petit apéritif et dressé les tables pour que chacun puisse se restaurer soit en dégustant les plateaux repas froids ou un pique-nique tiré du sac. Cette pause est très importante pour pouvoir effectuer les autres 25 km dans les meilleures conditions.



Le départ des 25 participants sur la deuxième boucle de l'après-midi a été donné à 13h40. C'est Francine Morin, la nouvelle capitaine de route qui a mené le groupe. Un aller-retour jusqu'à la plage de la grande côte en longeant le littoral. Un joli parcours où nous avons emprunté par moment le GR 4, le chemin de grande randonnée qui relie Ronce-les-Bains à Grasse sur 1500 km.

Nous avons repris de nouveau la direction de la grande conche de Royan où se tenait un événement sportif important, le championnat de France d'ultimate « fribee » en équipe.

La traversée du domaine des Fées sur la commune de Vaux-sur-Mer nous a permis d'admirer de très belles demeures typiques de la région.

A l'entrée de la plage de Vaux-Nauzan, un terrible coup vent est venu perturber le premier ravitaillement de l'après-midi. Il a fallu



en catastrophe se replier sous un endroit abrité.

Vers la grande côte, nous sommes passés à côté d'un moai, statue en bois sculptée.

Ce dimanche, se tenait aussi sur la place du Concié à Saint-Palais le Ouest Riderz Festival, un rendez-vous musical des motards. Après une petite pause à la grande côte, il fallait penser à revenir sur Royan.

Sur le chemin du retour, nous avons bien sûr emprunté le magnifique chemin côtier et le sentier des douaniers sur la commune de Saint-Palais où se succèdent des petites criques sauvages et de magnifiques carrelots. Sur ce chemin, nous avons pu admirer le magnifique phare de Cordouan qui est situé à sept kilomètres en mer sur le plateau de Cordouan, à l'embouchure de l'estuaire de la Gironde.

La deuxième pause ravitaillement de l'après-midi était la bienvenue pour ceux et celles qui faisaient leur premier brevet de 50 km. La joie de réussir fera sûrement oublier les petits moments de fatigue et leurs ampoules aux pieds.

Sept nouveaux diplômes ont été distribués (5 sur le 25 km et 2 sur le 50 km). Nous garderons de cette journée de très bons et beaux souvenirs.

Le rendez-vous est déjà fixé pour septembre 2020; sûrement un départ du port du Verdon que l'on rejoindra par le bac de Royan. Nous laissons le soin à Dominique d'y réfléchir et de nous proposer un parcours original.

Un grand merci à Dominique et toute son équipe.

Pascal HIRONDEAU





Cotisation de la saison 2020

Les cotisations sans prise de licences doivent être réglées avant fin février 2020



Etre sociétaire de l'UAF, c'est affirmer son attachement au mouvement Audax et le soutenir

Monsieur Madame Mademoiselle Club Nombre de licenciés : _____

Nom : _____
Si concerne un club, nom du club Nom du correspondant

Prénom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone portable : _____

Courriel : _____ @ _____

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 : [][][][][][]

30



COTISATION UAF	
Cotisation sociétaire individuel	20€00
Cotisation Ecole de Cyclotourisme	32€00
Conjoint ou autre membre de la famille demeurant à la même adresse	10€00
Cotisation sociétaire club	45€00

TOTAL à régler = : [][][][] € [][][] 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



Si vous souhaitez prendre une licence et une assurance fédérale (FFCT ou FF Rando) par l'intermédiaire de l'Union des Audax Français, merci de vous adresser à notre Secrétaire :
 Eric Lecordier : par téléphone 06 51 10 77 00 ou par courriel secretaire@audax-uaf.com.
 Merci d'avance

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

Médailles, carnets d'homologation, etc.

Médaille pour brevet toutes disciplines	9,00 €
Grande médaille toutes disciplines Aigles de bronze, d'argent et d'or :	45,00 €
Grande médaille Flèche ou Etoile pédestre	45,00 €
Grande médaille randonnée cycliste et randonnée permanente	45,00 €
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	3,00 €
Carnet homologation Coquille	3,00 €
Cartes de route toutes disciplines	Frais d'expédition uniquement

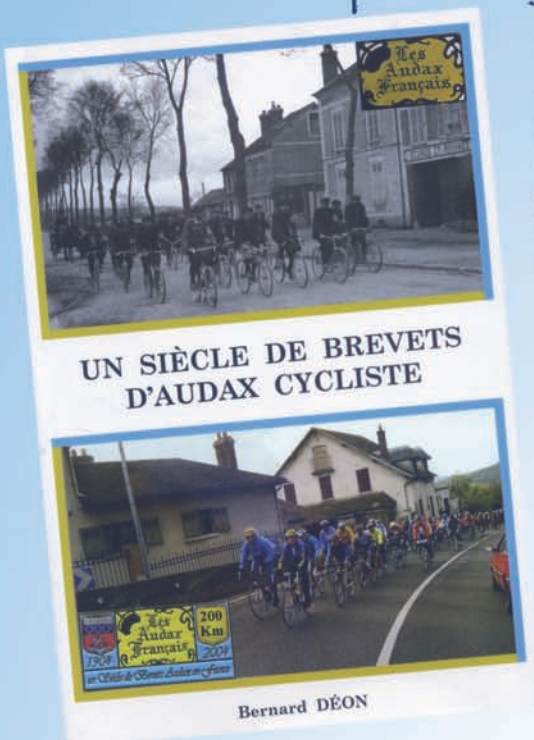
Bonneterie UAF

Maillot manches courtes UAF	44,00 €
Maillot manches longues UAF	45,00 €
Coupe-vent UAF	30,00 €
Cuissard à bretelles UAF	45,00 €
Cuissard sans bretelles UAF	30,00 €
Cuissard long hiver à bretelles UAF	60,00 €
Cuissard avec un fond en gel	
Avec bretelles :	57,00 €
Sans bretelles :	41,00 €
Socquettes "jaunes" UAF	5,00 €
Gants cyclistes UAF	16,00 €
Gants longs UAF	30,00 €
Chasuble réfléchissante UAF	7,00 €
T-shirt UAF	8,50 €
Sweet UAF	17,00 €

*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 :

Jean-Michel VINCELOT - UAF

7, impasse du Clos de la Gobelette- 77950 Maincy

Tel : 06 07 36 89 38 ou 06 42 99 37 98

e-mail : president@audax-uaf.com

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



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/>

