

## Les Copains CYFAC 5,6et 7 juillet 2019

Le Jeudi 4 juillet j'ai rejoint directement à la base de loisir qui sera d'ailleurs le point de départ et d'arrivée, mon ami d'enfance Alain , qui est venu faire le parcours des 3 jours avec moi.

Nous récupérons les engagements et le cadeau, pour ma part ce sera une housse vélo.

Moi j'y suis allé en voiture (426kms) et lui en cyclo camping/chambre d'hôte depuis notre village d'enfance L'ISLE EN DODON (600kms). La chambre et table d'hôtes « au vieux four » est à Etagnon lieu-dit à 5kms de la commune d'Ambert, le cadre est agréable , les propriétaires sont super sympathiques et tout le confort est présent. Nous sommes accueillis avec un rafraîchissement ( gratuit ).

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

Je laissais la voiture au Gîte pour la sécurité et puis nous y reviendrons le samedi soir .

Le lendemain vendredi, en voiture nous amenons les sacs au départ et revenons au gîte pour partir en vélo à 8heures , les vélos sont prêts : gonflés , plaque de cadre installée et dans le sac à dos pour ma part ,le plan de route avec tout le nécessaire pour réparer car nous serons en autonome sur les 2 premiers jours. Alain lui part avec sa randonneuse et les 2 sacoches avant remplies le tout pour environ 25kg. La matinée est agréable , nous roulons avec des parisiens, des sarthois et des Québécois , des gens de tous bords c'est convivial , pas de chrono.

A la séparation du 300kms et 409kms , on prends de suite un coup d'arrêt à notre moyenne une bosse de 3 à 4 kms avec des passages à 14%, heureusement elle monte par paliers ce sera l'une des plus difficile du parcours.

il fait déjà très chaud vers midi et dans l'après-midi mon GPS marquera 35°, nous avons des points d'eau gratuits chez des commerçants , une boisson + 1 litre d'eau , tout ceci est très bien précisé sur nos feuilles de route, à mi parcours le repas est le bienvenu, copieux et à l'ombre, Nous pouvons recharger les bidons avec de l'overstim-s, il en faudra.

Le parcours est exigeant , les pourcentages ne sont pas énormes 5,6, 7 % max mais les montées durent en temps, c'est usant, pas de plat. Nous ferons 150kms et D+2902, enfin on arrive aux gîtes les 2 frères à Echandelys, on nous attend petit salon préparé ; boissons, chocolat , cake et 1 € la bière hollandaise car l'établissement est tenu par un couple de hollandais , à la chambre où nous sommes 3 nous ferons connaissance d'un cyclo solitaire Patrick de la région de Roanne avec qui nous allons sympathiser et rouler tout le lendemain et qui nous laissera ses coordonnées. A table une vingtaine de personnes dont 2 organisateurs bénévoles qui se joignent aux repas et iront parfaire les fléchages pour le circuit du lendemain. Un bel orage en soirée viendra rafraîchir l'atmosphère pour une bonne nuit réparatrice.

Le samedi départ 8h nous devons tout d'abord rejoindre le circuit depuis Echandelys , la journée s'annonce encore très chaude on aura encore 35° au plus chaud. Alain donne ses sacoches avant à l'organisation pour s'alléger un peu ( il aurait dû les garder pour être au

même niveau que moi) Encore une petite surprise pour monter jusqu'au château d'Usson , un kilomètre à 14% avec une route complètement dégradée , il est vrai que durant tout le parcours le goudron fondait par endroits et je n'avais encore jamais vu des plaques d'enrobé complètement arrachées très certainement par la circulation. Enfin après 150kms et D+2383 nous arrivons à l'hôtel « la vie en rose » , de très bon confort wc , douche et 2 bons lits dans la même chambre. Le reste toujours du même niveau , bon repas et convivialité nous étions toujours un petit groupe de 20 , avec d'autres cyclos que le soir précédent.

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

Dimanche matin départ 8h, pour un parcours plus court 136 kms mais D+3014, nous avons fait plusieurs cols dont le col du Béal , le col emblématique de la région, sur ce dernier tronçon il y avait plusieurs circuits et notamment des cyclo-sportives 92 et 155kms. Nous avons profité de tous les ravitaillements et d'un repas rapide, il y avait pas mal de gravillons dans certains tronçons du parcours , nous avons été prudents en descente. La chaleur était encore présente , et après une belle descente nous sommes arrivés à Ambert sur les 16 heures. A partir de 17 h nous avons pris un repas offert dans l'engagement avec tous les copains que nous avons pu nous faire sur le parcours depuis le 1er jour, c'était super !

Nous avons pu profiter de beaux panoramas typiques de ces monts du Forez , Il est vrai qu'Alain suscitait curiosité et admiration, le seul avec un vélo en acier et équipé cyclo camping et il larguait tout le monde, moi je savais, eux non !

Samedi soir retour au « vieux four », il y avait des cyclos et 1 cyclote qui avaient fait les cyclo-sportives, toute les discussions tournent autour du vélo, vous vous en seriez douté.

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

Au final un super séjour, avec une très bonne organisation et des hébergements très biens, et pour ceux qui aiment les performances 430kms et D+8300 sur 3 jours.

L'an prochain sur le parcours des 3 jours , il y aura la montée au puy de dôme.

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

Amitiés Régis