



2021 est dans l'histoire de notre **CLUB**, l'année de la reprise d'une activité sportive moins contrainte.

Après les angoisses, la morosité et les contraintes sanitaires imposées par la Covid-19 : le confinement, les restrictions de circulation, la sédentarité forcée et...les kilos qui vont avec !

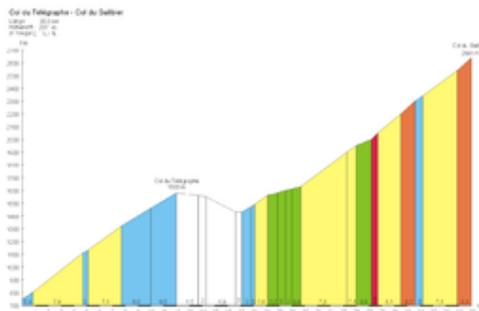
Nous aspirions comme jamais, à nous échapper de cet univers glauque vers de grands espaces de liberté et d'initiatives sans entraves. C'est avec enthousiasme que nous avons repris notre sport (même si la reprise fut parfois difficile...). Cet enthousiasme qui nous pousse plus que jamais à nous dépasser s'est concrétisé chez certains de nos copines et copains par la réalisation d'« exploits » à leur mesure !

En voici quelques-uns qu'ils nous font partager avec grand plaisir !

BEATRICE ERWEIN

Le challenge qu'elle s'est fixé, sans une grande expérience de la montagne, et qu'elle a réussi avec brio... est l'ascension d'un grand col alpin. Sans complexe elle s'est attaquée à l'un des plus hauts, des plus longs et des plus difficiles :

Le COL DU GALIBIER 2642 m



Son sourire en dit long sur le plaisir qu'elle éprouve à avoir accompli cet exploit, malgré la raréfaction de l'oxygène à cette altitude...Nous le partageons bien volontiers avec elle, avec **toutes nos félicitations !**

Un autre col mythique attisait les convoitises d'un autre copain.

Malgré les craintes d'une première fois, il l'a lui aussi dompté cranement :

FRED HUTIN

Le MONT VENTOUX 1910 m





Lui aussi a un sourire radieux, on le comprend quand on connaît les difficultés de cette ascension hors normes : la pente bien sur, son pourcentage, sa longueur :21 km, ses derniers km désertiques qui exacerbent des conditions atmosphériques déjà dures : chaleur et vent, jusqu'à les rendre parfois insoutenables...

Nous comprenons sa joie que nous partageons, lui aussi mérite **toutes nos félicitations !**

Avec les deux copains qui suivent, nous franchissons un palier : nous entrons dans le domaine de la **haute performance.**

SAM DUVAL

La BI «CINGLES DU VENTOUX »



Nous connaissons tous la « CINGLES DU VENTOUX » qui consiste à grimper ce sommet mythique par ses trois côtés en une journée... ce qui est déjà un exploit !

Insufisant pour **SAM** qui a projeté de **doubler la mise** ! Mais laissons le nous raconter son défi :

« Normalement, il était prévu que je fasse le tour du Mont Blanc le 17 juillet 2021.....épreuve qui finalement n'a pas eu lieu pour des raisons sanitaires!!!!

Je m'étais interrogé sur un plan B, la faisabilité en individuel sans assistance et puis finalement j'ai abandonné l'idée.... trop risqué de traverser l'Italie, la Suisse et la France avec 3 politiques différentes face à cette crise sanitaire!!!



Alors, j'ai pris le plan C, à savoir une BI CINGLEE du Ventoux ou plus exactement 6 fois le Ventoux en moins de 24 heures par les 3 côtés.

Sur le plan sportif, c'est un défi légèrement plus costaud avec 275 km et 8800 mètres de dénivelé, alors que le tour du Mont Blanc affichait honorablement 8400 de D+ et 338 km.

Le volet météorologique était nettement plus clément sur le Vaucluse ainsi que la partie logistique et assistance.

C'est dans cette dynamique que je décide de me confronter au géant de Provence!

17 juillet 2021 Debout 00h30.... Départ 01h50....nuit claire...presque seul...

Bédoin est encore endormi, je m'élançe pour deux ascensions par ce côté, lumière au guidon....

05h30, le jour se lève sur le Géant, je savoure....5 degrés!

Malaucène me voilà.....finalement mis à part les 4km d'enfer entre le km 9 et le km 13, c'est un peu moins dur que Bédoin!!!

13h00, ça chauffe dans la caillasse, le vent n'est pas trop violent, le ciel est azur....2x Malaucène c'est fait!

La descente sur Sault et ses paysages de lavande m'enivrent temporairement...

30 degrés...

14h25.....Allez l'ami, plus que deux montées...

Le coup de pédale heurté, l'enthousiasme commence à laisser place à la fatigue...

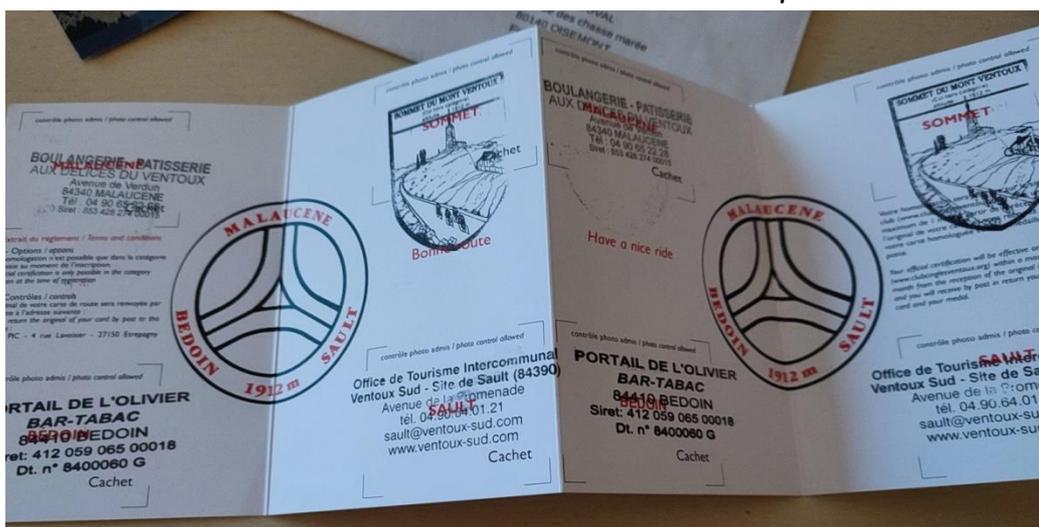
17h00....qu'elle fut longue cette 5 ème montée!!!!

18h00, avant dernier tampon pour l'homologation...le money time...LA DER....

Interminable montée par Sault....douce mais longue....très longue...19h40... chalet Reynard...Il ne reste que 6 km.....6 km en 50 minutes....50 minutes pour contempler, pour ressentir, pour apprécier!

20h30, la délivrance!

21h15....Bédoin me revoilà....dernier tampon! »



Chapeau l'artiste ! Nous ne pouvons que rester béats d'admiration devant un tel exploit ! Et prodiguer toutes nos félicitations a SAM!

Pour le copain suivant, nous restons dans la démesure !...

PHILIPPE DUFLOS

AMIENS-NIMES-AMIENS en 5 JOURS



Nous apprécions tous PHILIPPE en tant qu'excellent cycliste et bon camarade, pour sa disponibilité, sa gentillesse, son calme et ses qualités d' « encadrant ».

On sait moins qu'il est adepte de très longues distances en solitaire. Et sans la « dénonciation » de Daniel notre Président, son exploit serait passé inaperçu !



A la demande de Daniel de lui donner quelques détails de son périple, voici sa réponse :

« Comme tu me l'a demandé : petite rétrospective de ma sortie.

Départ le 23/6 sous une pluie fine à 1h30 pendant 3 bonnes heures

Arrivé à Pouilly/ Loire après 445km dénivelé
2353m moy 26.3km/h

Le 24/06 départ sous le soleil pour 283km
dénivelé 2466 m moy 25 km/h

Le 25/06 départ 9h avec les Monts de
l'Ardèche 321 km (perte de l'itinéraire 30 km
en plus) dénivelé 3605 m moy 23.8 km/h
arrivée à Caissargue (sud de Nîmes) à 23h30.

4 jours sans vélo quand même chez ma sœur.

Retour le 30/07

Départ 8h30 pour 530 k avec vent défavorable sur tout le parcours

Arrivé à pouilly en Auxerrois par Valence, Chalons sur Saône

Dénivelé 3960 m moy 23.7 arrivé à 21h30.

Départ le 1/07 10h

Vent nul, Beaune, Nogent sur Seine, Château-Thierry, Compiègne

Arrivé après 451 km à 19h30.

Dénivelé 3780 m moy 24 km/h.

Total à l'aller : 1049 km sur 3 jours avec 8424 m de dénivelé

Retour : 981 km sur 2 jours avec 7720 m de dénivelé

Je te souhaite bonne réception.

Bonne journée »



C'est tout Philippe : concis, modeste et discret ! Il vient pourtant de réaliser un **authentique exploit** : 2 030 km en 5 jours avec 16 144 m de dénivelé !!!

Nous ne pouvons que nous incliner et **féliciter chaleureusement notre copain PHILIPPE !**

Le prochain témoignage est d'une autre nature puisque sans vélo et en binôme, mais reste dans l'esprit de notre **CLUB** : du « Dépassement de soi ».

Faustine et Maurice LESPAGNOL

Sur le CHEMIN de ST JACQUES de COMPOSTELLE



Au sortir du confinement en France nous aspirions, comme tout le monde, à un peu de liberté, d'espace et de mouvement. Ma fille Faustine me proposa d'entamer le parcours du Chemin de Compostelle à partir de Saint-Jean-Pied-de Port en autonomie complète, la plupart des lieux d'accueil restant fermés.

Le port d'un sac à dos lui étant interdit pour des problèmes médicaux, il nous fallait un chariot pour transporter tente de bivouac et bagages... C'est ainsi qu'est né le « Wheelie Walker » : un chariot que nous avons conçu et fabriqué à partir d'une remorque de vélo mono roue, et une ceinture militaire... La pression sur ses hanches était de moins de 7 kg et le balan facilement contrôlable sans gêner la marche. Le poids TTC était de 27kg... il fallait les tracter dans les ascensions... Mon sac à dos pesait, lui, de 12 à 14 kg.

Tests PCR réalisés, le départ est fixé au 6 avril. Tout va bien jusqu'à Arneguy au poste



frontière. Là, nous apprenons que la Navarre est toujours confiner ce que nous ignorions : les média français nous vendant alors l'Espagne comme un pays de liberté... Les amendes espagnoles en cas d'infraction étant de 600 €, c'est assez dissuasif pour faire demi-tour et élaborer un plan B... Ce

sera le désert des BARDENAS, en attendant de reprendre le chemin de Compostelle.

Nouveaux tests PCR et nous partons pour les BARDENAS à bord du van aménagé de Faustine.

Nous découvrons alors des paysages incroyables dignes de l'ouest américain, paysages d'ailleurs choisis pour le tournage des « WESTERNS spaghetti » des années 70.



Nous allons en sillonner les sentiers pendant une dizaine de jours, sous un soleil brûlant le jour par 28° à 30°, mais 5° la nuit. Cela procure finalement un excellent entraînement car après ces semaines d'inaction la reprise était un peu difficile et la forme revient progressivement. Faustine quant à elle affiche une forme étonnante ; il est vrai qu'elle avait pu continuer à marcher en montagne à Chamonix.



C'est vraiment une région surprenante avec des variétés de paysage inattendue entre les Bardenas blancs et noirs, de petits villages très pittoresques à la lisière du parc national, une

faune particulière : outardes, faucons, vautours... avec le charme parfois angoissant du désert : nous avons passé plusieurs jours sans croiser personne.

Nous la quittons un peu à contre cœur pour reprendre notre périple initial à BURGOS.

Nous retrouvons alors des chemins bien balisés par les célèbres coquilles St Jacques jaunes sur fond bleu. Faustine avait minutieusement préparé l'itinéraire avec les points d'eau et de ravitaillement, les campings... Malheureusement, le Covid a tout bouleversé : les églises étaient fermées ainsi que les campings municipaux et bon nombre d'auberges, et des points d'eau condamnés. Ce qui nous obligea à une improvisation constante pour nous ravitailler et trouvé un spot où bivouaquer.



Nous n'avons pas eu de vraie difficulté, les gens le long du chemin sont très accueillants avec les pèlerins. C'était plus facile dans les petits villages où nous nous installions à la périphérie, mais dans les grandes villes, nous avons toujours trouvé un parc, un square ou un terrain de sport pour passer la nuit.

Nous avons même fait quelques « festins » dans des auberges ouvertes, engloutissant le menu « pèlerin » à 11 €. Au demeurant très bon avec des produits régionaux frais, arrosés de vin local ou du cidre très particulier à la région de LEON.

C'est là que se termine notre aventure. Avec un peu de regret car au long des km nous avons acquis un rythme de marche : entre 20 et 30km par jour et même une routine de vie qui aurait pu nous permettre de continuer...



Mais d'un autre côté, à l'issue de ces 28 jours, nous n'étions pas mécontents de retrouver nos proches, un vrai lit, de soigner nos pieds, bref, de mener une vie normale... **autant que nous le permettra le Covid !...**

Durant ces 28 jours, nous avons parcouru 490 km à environ 5 km/h.

Ce n'est pas un exploit, mais une expérience qui méritait d'être vécue. L'important n'est-il pas d'avoir des projets, de se lancer des défis, de les réaliser ou même... d'échouer ; pourvu que l'on tente de repousser ses limites ?

C'est sans doute le point commun des 6 protagonistes de ce récit. Et il en existe bien d'autres au sein de notre **CLUB ASPTT**, que nous pourrions montrer en exemple.

IL n'y a pas de hiérarchie dans la performance, chacun à son niveau est capable de se dépasser.

A CHACUN SON EXPLOIT !